

Informations aux patients après une opération de vessie de substitution





Madame, Monsieur,

Cette brochure d'informations contient tous les points essentiels concernant l'usage d'une nouvelle vessie. Nous voulons vous aider à vous familiariser avec les transformations à venir. Si vous avez encore des questions après l'avoir lue, n'hésitez pas à vous adresser à nous.

Après l'opération, il faudra vous habituer à certains changements. Dans un premier temps, vous perdrez du poids, vous vous affaiblirez par la suite et finalement, vous les intégrerez dans votre routine quotidienne normale.

Comment fonctionne la «nouvelle» vessie?

Lors de l'intervention, une portion d'env. 50 à 55 cm de votre intestin grêle est prélevée. Celle-ci est transformée en nouvelle vessie, dite vessie de substitution, et sert de réservoir à urine. Au départ, cette vessie dispose d'une très faible contenance (80 à 100 ml). Un entraînement ciblé du sphincter et une montée en pression dans la vessie aura pour effet de la dilater et lui permettra de contenir un volume d'urine toujours plus important. Dans quelques semaines, la vessie pourra contenir autant d'urine qu'une vessie normale, à savoir 4 à 5 dl.

Nous vous expliquons ci-dessous certains points importants:

- Vidange de la vessie
- Continence
- Hygiène
- Métabolisme
- Sexualité
- Divers



La vidange de la vessie

Comment cela se passe-t-il après la sortie d'hôpital?

Au début, vous devez vider votre vessie de substitution toutes les 2 heures. Vous avez besoin de quelques minutes pour cela. Vous devez soutenir activement la vidange de la vessie afin que cette dernière soit complètement vide. Vous devez vider l'urine en position assise, pour que la vessie se vide totalement et qu'il ne reste pas d'urine résiduelle dedans. (Les hommes peuvent à nouveau uriner debout après 3 à 6 mois).

Les mesures suivantes aident à vider complètement la vessie

- En position assise, vous détendez le sphincter
- Joignez vos mains au-dessus du ventre et exercez une légère pression des mains sur l'abdomen. Inclinez ensuite le buste vers l'avant. Au bout d'un moment, redressez à nouveau le buste, puis détendez-vous et attendez un bref instant. Répétez l'opération environ 3 fois, jusqu'à l'arrêt de l'écoulement d'urine.

La vidange de la vessie la nuit

Vidangez la vessie deux fois par nuit au début, puis une seule fois après quelques semaines ou mois. Vous ne serez plus réveillé par l'envie d'uriner comme avant l'opération. C'est la raison pour laquelle vous devez régler un réveil distinct pour chacun des levers. Vous éteignez uniquement le réveil qui sonne, vous vous levez, vous videz la vessie et pouvez vous recoucher sans avoir à programmer la seconde heure de réveil. Le réveil suivant est déjà activé. Cela vous permettra de vous rendormir plus facilement.

Urine résiduelle

Si la vessie de substitution n'est pas suffisamment vidée, elle contient de l'urine résiduelle. C'est un milieu favorable aux bactéries. Elles s'y multiplient facilement et peuvent développer une inflammation de la vessie. Les bactéries peuvent migrer le long de l'uretère jusqu'au bassinot rénal et y déclencher une infection.

Continence

Au début, il est normal de perdre involontairement une quantité plus ou moins importante d'urine. Cela s'explique par le fait que la vessie est encore petite et votre sphincter encore faible.

C'est la raison pour laquelle vous dilatez la vessie à un certain rythme. Vous commencez par une dilatation de 2 heures. Dès que vous n'observez plus de perte d'urine après 2 heures, vous pouvez augmenter de 30 minutes les intervalles de temps entre les vidanges de la vessie, jusqu'à atteindre des intervalles de 4 heures. Il est important, même en cas de perte d'urine, de ne pas vider la vessie avant la fin du délai prévu. Dans le cas contraire, la pression ne peut pas monter dans la vessie, et par conséquent, la vessie ne peut pas se dilater. (Exception: en cas de défécation)

Ça n'est qu'ainsi que vous pourrez atteindre une capacité de 4 à 5 dl..

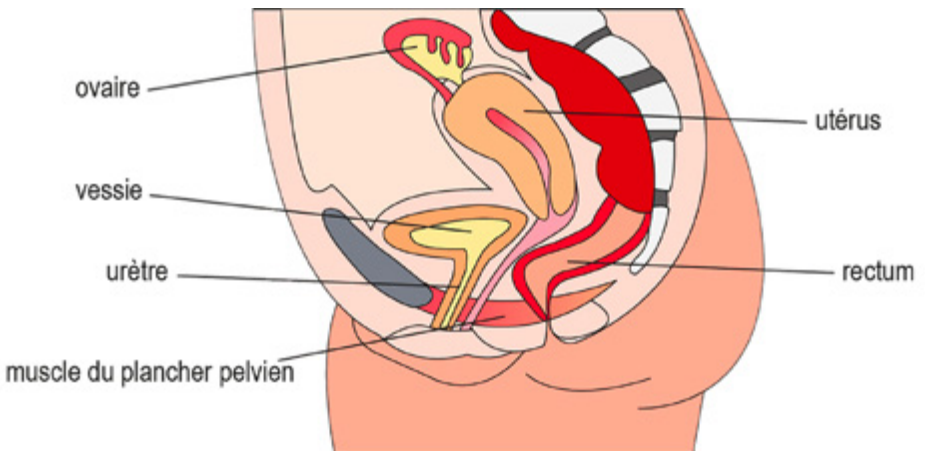
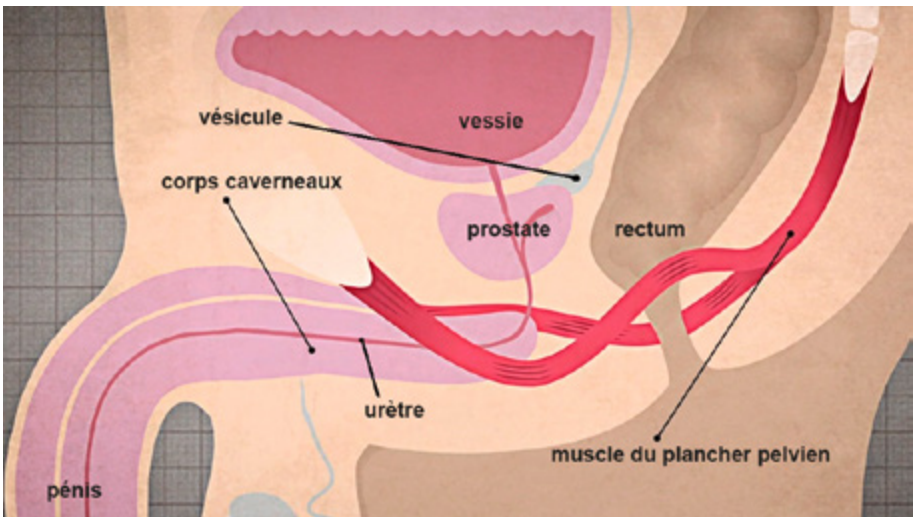
Vous allez de plus muscler votre plancher pelvien. Notre équipe spécialisée dans le conseil vous guidera dans l'entraînement du périnée avant et après l'opération. La dilatation de la vessie et le renforcement musculaire du plancher pelvien vous permettront de disposer à nouveau d'une bonne continence urinaire.

Où se trouve le plancher pelvien et quelles sont les différences entre hommes et femmes?

Le plancher pelvien s'étend du coccyx au pubis et enjambe l'orifice du bassin. Celui-ci est plus grand chez la femme que chez l'homme, raison pour laquelle les femmes sont plus facilement concernées par une faiblesse des muscles du plancher pelvien. De plus, la musculature du plancher pelvien

s'interrompt à trois reprises chez la femme, pour laisser place à l'urètre, le vagin et l'anus, mais seulement deux fois chez l'homme.

Le gros avantage des exercices de renforcement du plancher pelvien est que vous pouvez les pratiquer seul chez vous chaque jour.



Exercices de renforcement du plancher pelvien

Le plancher pelvien soutient la rétention d'urine et de selles et le «lâcher-prise» pendant la vidange de la vessie et de l'intestin. Il est entre autres constitué d'un dense système de fibres musculaires. Autrement dit, on peut l'entraîner et le renforcer comme n'importe quel autre muscle de l'organisme.

Nous vous décrivons ci-après quelques exercices de renforcement du plancher pelvien que vous pouvez faire vous-même chaque jour à la maison. Ces exercices sont en général suffisants. Si la perte d'urine ne s'atténue pas malgré une pratique constante, contactez-nous afin que nous puissions vous conseiller davantage.

Exercices sur une chaise

Asseyez-vous bien droit sur une chaise et posez les pieds à plat sur le sol. Respirez lentement et contractez à cet effet votre sphincter, comme si vous vouliez retenir l'urine et les selles. Vos

muscles abdominaux et fessiers restent relâchés. Pour commencer l'entraînement, essayez de maintenir le muscle sphinctérien contracté pendant 3 puis 6 secondes. (Vous pouvez augmenter le nombre de secondes tous les 10 à 14 jours).

Lorsque vous inspirez, détendez le sphincter pendant 15 secondes. Faites les exercices de renforcement du plancher pelvien 5 fois par jour avec 10 répétitions.



Contracter le plancher pelvien au quotidien après chaque vidange de la vessie:

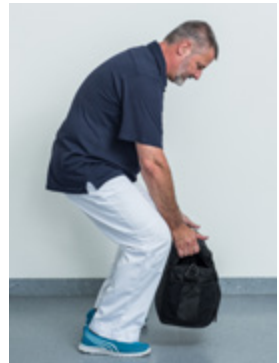
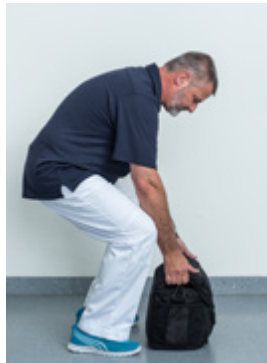
a) Tousser

Redressez-vous, tournez le buste sur le côté et contractez le plancher pelvien avant de tousser.



b) Soulever des charges et se pencher

Expirez avant de vous pencher et contractez en même temps le plancher pelvien. Gardez le dos droit et pliez les genoux..



c) Se lever et s'asseoir

Contractez consciemment votre plancher pelvien avant de vous lever ou de vous asseoir.

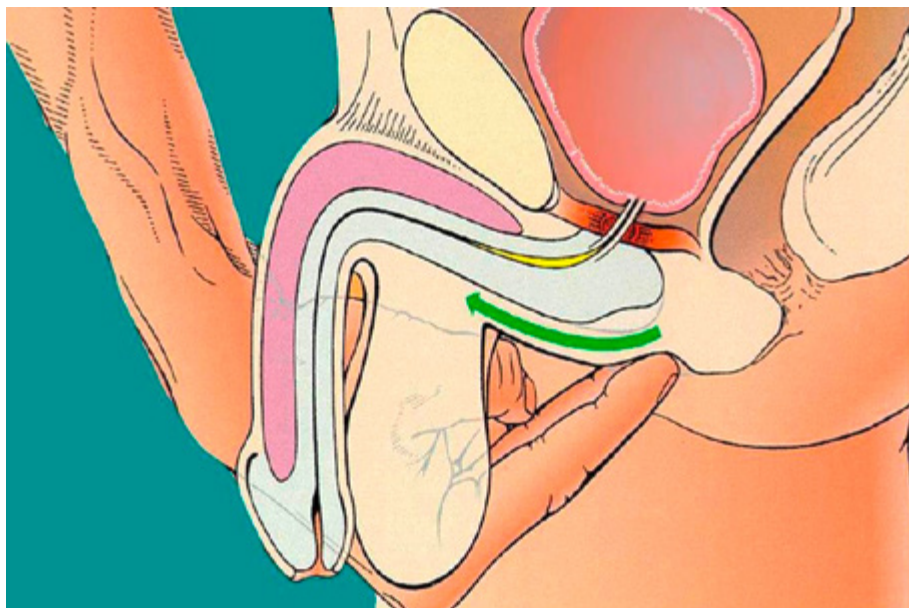


Conseils pour les intégrer à la vie quotidienne

Vous disposez de temps morts? Si vous attendez régulièrement le train, ou faites la queue pendant vos courses, utilisez ce temps libre pour faire vos exercices de renforcement du plancher pelvien.

Choisissez des activités du quotidien qui vous serviront à faire vos exercices de manière régulière: en vous brossant les dents, en travaillant sur ordinateur, avant d'aller dormir, en regardant la télévision ou en discutant au téléphone.

Masser l'urètre (hommes)



Une fois l'urine vidée, massez l'urètre du périnée (région de l'anus) jusqu'à l'extrémité du pénis (voir illustration).

Somnifères

Les somnifères diminuent la tension musculaire et ont un effet relaxant. Le danger de perte urinaire involontaire est de ce fait plus important.

Boissons/alcool

Les boissons froides et alcoolisées entraînent une perte d'urine accrue surtout la nuit.

La vidange de la vessie

La phase pendant laquelle vous perdez de l'urine exige des soins corporels complets et une bonne hygiène. Il existe un large éventail d'outils pouvant faciliter les soins. Nous nous ferons un plaisir de vous conseiller et de vous soutenir à ce sujet, car votre bien-être nous tient à cœur.

Serviettes pour incontinence

Nous vous montrons différentes serviettes à l'hôpital. Vous pouvez vous les procurer auprès de la société PubliCare ou en pharmacie. Nous vous fournissons à cet effet une ordonnance longue durée. La société PubliCare AG

facture directement votre caisse maladie et vous obtenez de votre caisse une facture avec la quote-part. Nous vous conseillerons et vous aiderons volontiers à choisir et commander vos serviettes.

Adresse

Publicare AG
Vordere Böde 9
5452 Oberrahrdorf
Tél: 056 484 15 00

Métabolisme

Votre vessie constituée d'intestin assure toujours sa fonction intestinale, de manière plus prononcée juste après l'opération et de moins en moins au fil des ans.

Cela signifie que:

- les cellules intestinales continuent à sécréter du mucus..
- la paroi intestinale absorbe des substances urinaires qui arrivent ensuite dans la circulation sanguine.
- des substances dissoutes issues de la circulation sanguine sont excrétées par la paroi intestinale avec l'urine.
- la couleur de l'urine est jaunâtre trouble. Elle ne donne plus aucune indication sur la concentration de l'urine.

Ce processus est comparable à celui de l'absorption d'eau par une plante: L'eau monte des racines aux feuilles via un gradient de concentration. Il en va de même avec votre nouvelle vessie. Il y a un équilibrage des concentrations. Cela a pour effet que l'urine a toujours la même couleur, quelle que soit la quantité bue.

- Buvez au minimum 2,5 litres par jour les six premiers mois. Vous préviendrez ainsi les troubles métaboliques. Ceux-ci apparaissent surtout au cours des premiers mois. Par la suite, vous pourrez réduire votre consommation d'eau à deux litres par jour.
- Vous êtes libre de choisir les boissons que vous souhaitez.
- Essayez de développer un schéma de consommation fixe, en particulier si vous n'êtes pas habitué à boire beaucoup.

Vous perdez également un peu de sel par l'intermédiaire de la vessie intestinale. Le sel se lie à l'eau dans la vessie, ce qui entraîne une augmentation de l'urine excrétée.

- En raison de cette perte de sel, mangez des produits salés en plus des repas normaux, comme du bouillon, de la viande séchée, des sticks salés.
- Si vous buvez trop peu et ne consommez pas suffisamment de sel, vous développerez des troubles métaboliques. Cela se manifeste par une perte de poids, de la fatigue et un sentiment d'abattement.

Les troubles métaboliques entraînent une acidification. Celle-ci provient d'une augmentation des composants acides dans le sang. L'acidification est reconnaissable aux signes suivants: *1) nausée, 2) remontées acides, allant jusqu'au vomissement, 3) perte d'appétit, 4) brûlures d'estomac ou 5) sensation de pression dans la région de l'estomac.* Dans les cas les plus graves, cela peut aussi conduire à des vomissements répétés et à une perte de poids. Si vous ressentez un ou plusieurs de ces symptômes, vous devez absolument boire plus, même si cela vous est difficile. Idéalement, consommez un bouillon supplémentaire. Boire davantage permet d'éliminer les composants acides avec l'urine.

Appelez-nous immédiatement si les symptômes décrits s'amplifient ou si vous souffrez de vomissements à répétition.

Tél 031 632 23 04

Si vous ne parvenez à joindre personne à ce numéro, contactez le médecin de garde de la clinique d'urologie en passant par le standard de l'Inselspital (tél. 031 632 21 11).

Sexualité

Chez la femme, le vagin peut être raccourci et moins lubrifié suite à l'opération. Cela peut entraîner des rapports sexuels douloureux. Dans ce cas, un gel lubrifiant comme KY-Gel peut s'avérer utile; vous en trouverez dans les drogueries, pharmacies et grands magasins.

La pommade Bepanthen est adaptée aux soins quotidiens de la peau dans la région génitale. Nous pourrions également vous conseiller en matière de sexualité. Il est important pour nous que vous utilisiez notre aide sans aucune gêne.

Chez l'homme, l'opération peut affecter des nerfs responsables de l'érection.

Celle-ci peut par conséquent être limitée. En règle générale, il est possible de retrouver une vie sexuelle grâce à des mesures et ressources adaptées. Nous vous conseillerons volontiers à ce sujet. Merci de considérer notre offre.

Les moyens suivants sont à votre disposition:

- Comprimés d'utilisation limitée: Viagra®, Levitra® et Cialis®
- Auto-injection dans le corps du pénis
- MUSE®, une préparation qui fait effet une fois introduite dans le méat urinaire
- Pompe à vide

La reprise de rapports sexuels est possible dès le deuxième mois suivant l'opération environ.

Alimentation

Après l'opération, le retour à un régime normal se fait lentement. Mais avec le temps, vous pourrez retrouver vos anciennes habitudes alimentaires. Il convient au début d'éviter les aliments favorisant les ballonnements comme le chou, les haricots, la choucroute etc. Ceux-ci peuvent occasionner des douleurs et crampes abdominales ainsi que de la diarrhée.

Digestion/défécation

Une tendance accrue à la diarrhée ou à la constipation est normale au cours des premiers mois après l'opération. Pour vivre une convalescence optimale, vous devez prendre des antibiotiques pendant votre séjour à l'hôpital et immédiatement après.

Prenez ces médicaments pendant ou après le repas. La prise d'antibiotiques peut affecter la flore intestinale et avoir pour effet des troubles de la digestion tels que des selles irrégulières, une tendance à la constipation ou la diarrhée. Nous vous recommandons de manger quotidiennement un yaourt au bifidus afin de restaurer votre flore intestinale.

Activité physique après l'opération

Une récupération complète et efficace nécessite une période de convalescence d'environ deux mois. La reprise d'activités physiques et sportives dépend de votre bien-être et de votre état de santé général. Cependant, vous devez pendant quatre à six semaines renoncer à porter des charges lourdes (> 10 kg), susceptibles de conduire à une déchirure cicatricielle.

Contrôles de suivi et accompagnement

Le premier contrôle de suivi a lieu une/deux semaines après votre sortie d'hôpital. Le contrôle consiste en général en une prise de sang destinée à évaluer l'équilibre acide-base, une analyse d'urine et une échographie des reins et de la poche ainsi que du contrôle de l'urine résiduelle. Les résultats déterminent quand un nouveau contrôle doit avoir lieu.

Des contrôles ambulatoires à intervalles réguliers sont prévus dans le cadre de votre suivi. Vos deux prochains contrôles réguliers auront lieu à des intervalles de trois mois, et de six mois par la suite.

Pensez-y:

Les contrôles réguliers et votre collaboration sont indispensables à votre bien-être et à un fonctionnement impeccable de votre vessie de substitution!

Accompagnement individuel et conseil

Si vous avez des questions ou des doutes après votre sortie d'hôpital, vous pouvez contacter notre **équipe de conseillers** du lundi au vendredi au **031 632 23 04** de **8 h à 17 h**.

En cas d'absence exceptionnelle de réponse, appelez le standard de l'Inselspital (**tél. 031 632 21 11**) **pour joindre le médecin de garde du service d'urologie**.

Nous espérons que ces informations vous ont apporté la clarté nécessaire et vous souhaitons, à vous ainsi qu'à vos proches, beaucoup de courage et de confiance pour la période à venir. N'hésitez pas à nous contacter à tout moment en cas de questions.

Notes



Inselspital
Service universitaire d'urologie Accompagne-
ment longue durée des patients
CH-3010 Berne
Tél. +41 31 632 23 04
www.insel.ch