



CLINIQUE

NÉOVISION

LYON

## Conseils post-opératoires après votre intervention LASIK

Votre opération LASIK est terminée et pour garantir une récupération optimale, **il est essentiel de suivre quelques recommandations** simples mais importantes. Voici les gestes à adopter pour favoriser la cicatrisation et préserver votre confort visuel.

### — À éviter absolument : toucher ou frotter les yeux

- Ne touchez et ne frottez pas vos yeux car cela compromet la cicatrisation et augmente le risque d'infection. Pour protéger vos yeux, portez les coques de protection la nuit (et siestes) pendant une semaine et les lunettes fournies pendant 48 heures (intérieur et extérieur). Ensuite, protégez-les dans les environnements à risque (vent, poussières).
- Vous pouvez nettoyer les joues et les sourcils, mais évitez la zone des yeux (paupières comprises) pendant 10 jours. Pas de maquillage ni de démaquillage pendant 15 jours. Pour la douche, inclinez la tête en arrière pour éviter que l'eau ne coule sur vos yeux pendant 3 jours.

### Les collyres

Après l'intervention, commencez l'application des gouttes dès votre retour à la maison. Suivez l'ordre prescrit sur l'ordonnance. Respectez un intervalle de cinq minutes entre chaque application.

### Votre nouvelle vue

Il est normal que la vision soit floue les premiers jours, avec une récupération progressive. La cicatrisation varie selon les individus. Des sensations de brûlure ou de larmoiement peuvent apparaître.

Si besoin, vous pouvez prendre un antalgique (paracétamol). N'oubliez pas votre rendez-vous post-opératoire pour assurer un suivi optimal.

## Après l'intervention ai-je le droit de :

### Faire du sport ?

Les activités sportives à risque doivent être évitées dans les jours qui suivent l'intervention. Pour un conseil personnalisé, parlez-en avec votre ophtalmologiste.

À titre indicatif :

- Piscine et sports de contact (boxe, rugby, etc.) : attendez environ 1 mois.
- Course à pied ou marche rapide : reprise possible après 10 jours.

### Regarder les écrans ?

L'usage des écrans n'est pas strictement interdit, mais il est préférable de le limiter dans les premiers jours pour ménager vos yeux. Reprenez progressivement en prenant des pauses régulières.

### Faire une sieste ?

Oui, sans hésitation ! Une sieste est bénéfique pour la récupération. Nous vous encourageons à vous reposer dès votre retour à la maison.

### Faire le ménage ?

Il est recommandé d'éviter toute activité pouvant entraîner de la poussière ou des secousses (comme jouer avec de jeunes enfants ou participer à des activités animées) pendant les 3 premiers jours suivant l'intervention.

**En cas de doute, n'hésitez pas à consulter votre ophtalmologiste pour des conseils adaptés à votre situation.**



Suivez-nous sur et racontez-nous votre expérience sur @cliniqueneovision



N'hésitez pas à partager votre expérience au sein de votre Clinique Néovision

