

## Conseils post-opératoires après votre intervention PKR

Votre opération PKR 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. Protégez vos yeux 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.
- Des "lentilles pansements" ont été positionnées sur vos yeux à l'issue de votre intervention, vous devez les conserver jusqu'au contrôle post-opératoire lors duquel votre chirurgien les retirera.

### La douleur

Des douleurs sont ressenties après une intervention PKR, comme une forte impression de grains de sable dans les yeux ainsi que des larmoiements et des sensations de brûlure. Cela est tout à fait normal. Elles ont tendance à s'estomper lors des 7 premiers jours, le temps que l'épithélium, qui avait été retiré lors de la chirurgie, repousse.

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

### 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.

## 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

