

REPRISE DES ACTIVITÉS - LASIK

Pendant le premier mois suivant votre correction de la vue au laser, nous vous recommandons d'éviter tout contact avec vos yeux, un peu comme le font les gens qui portent des verres de contact afin d'éviter d'en perdre un.



Le jour de l'intervention : Lorsque vous arrivez à la maison après votre intervention de LASIK, il est important de vous reposer pour le reste de la journée. Certains patients préfèrent demander à un ami ou à un proche de les accompagner pendant les premières heures qui suivent l'intervention.

Vos yeux seront très sensibles. Il est donc important de prendre toutes les précautions nécessaires et de ne pas participer à des activités au cours desquelles vos yeux pourraient être frappés, frottés ou touchés. Gardez vos yeux bien lubrifiés et suivez ces conseils le jour de votre intervention :

- Ne vous frottez jamais les yeux; utilisez plutôt des gouttes lubrifiantes pour soulager l'irritation.
- Évitez de fixer un objet sans lubrifier vos yeux.
- Évitez de regarder la télévision ou de lire.
- Évitez de prendre une douche; vous pouvez prendre un bain en évitant de recevoir du savon ou de l'eau dans les yeux (vous pouvez prendre une douche ou un bain avant l'intervention).
- Évitez de consommer de l'alcool et de fumer.
- Ne conduisez pas de véhicule avant votre examen postopératoire de 24 heures, et ce, même si un seul oeil a été traité.

PROTECTION DES YEUX : La première nuit, nous vous recommandons de porter les lunettes de soleil fournies pour éviter de vous frotter les yeux en dormant. Pendant les 24 heures suivant l'intervention, il est important de porter des lunettes de soleil en tout temps, tant à l'intérieur qu'à l'extérieur.

Au cours des 2 jours suivants, il est important de porter des lunettes de soleil chaque fois que vous êtes à l'extérieur afin de protéger vos yeux du vent et de la poussière. Ne portez jamais de lunettes de soleil pour conduire la nuit.



Le lendemain de l'intervention, vous pouvez :

- Prendre une douche, tout en faisant bien attention de ne pas recevoir de savon ni d'eau dans les yeux
- Faire des activités de faible intensité, comme vous rendre au bureau ou à l'école, lire ou écrire
- Conduire sur de courtes distances si nous vous confirmons que vous avez une vision adéquate
- Travailler à l'ordinateur ou regarder la télévision, mais sans oublier de bien lubrifier vos yeux
- Voyager en avion, mais en lubrifiant généreusement vos yeux à l'aide de gouttes ophtalmiques (environ toutes les 30 minutes)
- Vous maquiller le visage, mais pas les yeux
- Soulever des charges modérées
- Aller dans un sauna ou un bain vapeur



Activités que vous pouvez reprendre trois jours après l'intervention :

- Vous maquiller et démaquiller délicatement les yeux (en évitant de vous de toucher les yeux)
- Reprendre les exercices légers, comme le tapis roulant, le simulateur d'escalier ou le vélo stationnaire
- Jouer doucement avec des bébés et des jeunes enfants
- Faire des activités en plein air, comme du jogging, du patin à roues alignées, des randonnées à vélo, de l'équitation, du golf et du bateau
- Vous baigner en portant des lunettes de natation
- Teindre vos cheveux
- Épiler vos sourcils à la cire
- Recevoir des relaxants musculaires pour traiter les rides autour des yeux et sur le front
- Prendre un bain de soleil et aller au salon de bronzage
- Jouer au tennis et au baseball

REPRISE DES ACTIVITÉS - LASIK

3
JOURS

Autres activités que vous pouvez reprendre après trois jours avec protection oculaire :

- Aller aux glissades d'eau et faire de la plongée autonome et en apnée
- Faire du ski nautique, de la planche à voile, du kayak et du surf
- Jouer au hockey, au basketball, au football et au soccer
- Faire de la motocyclette et de la motoneige
- Faire du ski et du surf des neiges
- Faire du moto-cross et du vélo de montagne
- Jouer au squash, au racquetball et au badminton

7
JOURS

Activité que vous pouvez reprendre une semaine après l'intervention sans protection oculaire :

- Vous baigner et faire de la voile

1
MOIS

Activités que vous pouvez reprendre après un mois avec protection oculaire :

- Faire du parachutisme et du saut à l'élastique
- Faire de la boxe et des arts martiaux

Activités que vous pouvez reprendre après un mois sans protection oculaire, mais avec prudence :

- Appliquer des faux cils et des produits pour la pousse des cils
- Jouer au hockey, au basketball, au badminton, au football et au soccer
- Faire du ski et du surf des neiges
- Faire du ski nautique, de la planche à voile, du kayak et du surf
- Aller aux glissades d'eau

3
MOIS

Activités que vous pouvez reprendre après trois mois sans protection oculaire, mais avec prudence :

- Recevoir une blépharoplastie (chirurgie des paupières)
- Faire de la boxe et des arts martiaux; vous devez toutefois en parler d'abord avec votre professionnel de la vue

Nous déconseillons fortement aux patients de se frotter les yeux ou d'exercer une pression sur leurs yeux à la suite de leur intervention, et ce, même des années plus tard. Il est important que vous preniez de bonnes habitudes dès maintenant et évitiez ces comportements qui peuvent nuire à vos yeux. Ces recommandations sont valables que vous ayez eu le LASIK ou non.

Le calendrier de reprise des activités ci-dessus est un guide qui permet d'éviter les traumatismes directs à l'œil. En cas de doute, nous vous conseillons de porter des lunettes de protection.

Si votre permis de conduire comporte une condition qui stipule que vous devez porter des lunettes ou des verres de contact pour conduire un véhicule, vous devriez la faire retirer. Après votre intervention, veuillez vous renseigner auprès du bureau de transport de votre région pour en savoir plus sur la réglementation provinciale quant au retrait de cette condition.

Veillez aviser la clinique si vous êtes admis.e à l'hôpital pour des soins reliés ou non à votre vision dans les 30 jours suivant votre traitement.