

REPRISE DES ACTIVITÉS - KPR

Afin d'éviter tout contact avec vos yeux, il est important que vous respectiez les directives qui suivent jusqu'à ce que votre professionnel de la vue retire vos verres de contact protecteurs. Par la suite, vous pourrez reprendre toutes vos activités, sauf indication contraire.

Au début du processus de guérison, il se peut que vous ressentiez un inconfort ou une sensibilité à la lumière, ce qui est tout à fait normal. Nous vous recommandons de reprendre vos activités lorsque vous vous sentirez à l'aise de le faire.



Le jour de l'intervention : Lorsque vous arriverez à la maison après votre intervention KPR, vous devrez vous reposer 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 possibles, de garder vos yeux bien lubrifiés et de ne pas participer à des activités au cours desquelles vos yeux pourraient être frappés, frottés ou touchés.

- Ne 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 œil a été traité.

PROTECTION CONTRE LES RAYONS UV : Au cours des 6 mois suivant l'intervention, il est important de porter des lunettes de soleil chaque fois que vous êtes à l'extérieur durant la journée, beau temps, mauvais temps, afin de protéger vos yeux des rayons ultraviolets.



24H

Le lendemain de l'intervention, vous pouvez :

- Prendre une douche, tout en faisant bien attention de ne pas recevoir de savon ou d'eau dans les yeux
- Appliquer du maquillage sur le visage (mais pas sur les yeux)
- Soulever des charges modérées (moins de 50 lb)

Évitez les activités suivantes :

- Fixer un objet sans lubrifier vos yeux
- Regarder la télévision pendant les 48 premières heures



3
JOURS

Trois jours après l'intervention, vous pouvez :

- Regarder la télévision, sans oublier de bien lubrifier vos yeux
- Voyager en avion, tout en lubrifiant généreusement vos yeux (toutes les 30 minutes)



5
JOURS

Cinq jours après l'intervention, vous pouvez :

- Faire des activités de faible intensité, comme vous rendre au bureau ou à l'école, lire ou travailler devant un ordinateur
- Conduire sur de courtes distances si nous vous confirmons que vous avez une vision adéquate
- Reprendre les exercices légers, comme le tapis roulant, le simulateur d'escalier ou le vélo stationnaire
- Jouer avec des enfants, en faisant preuve de prudence
- Soulever des charges plus lourdes que 50 lb
- Vous maquiller et démaquiller délicatement les yeux, uniquement si on a retiré votre verre de contact protecteur (évittez de toucher vos yeux)

REPRISE DES ACTIVITÉS - KPR

7

JOURS

Activités que vous pouvez reprendre après une semaine sans protection oculaire :

- Teindre vos cheveux et vos sourcils
- Faire de l'équitation
- Aller dans un sauna ou prendre un bain de vapeur
- Faire des activités extérieures (jogging, patin à roues alignées, vélo de faible intensité, golf, navigation de plaisance)

Activités que vous pouvez reprendre après une semaine avec protection oculaire :

- Pratiquer des sports de raquette : tennis, squash, racquetball et badminton
- Faire de la natation, de la plongée autonome et en apnée, de la voile, du ski nautique, de la planche à voile, du kayak, du surf et aller aux glissades d'eau
- Jouer au baseball, au basketball, au football (avec casque), au soccer et au hockey
- Faire de la motocyclette et de la motoneige
- Faire du ski et du surf des neiges

Activités que vous pouvez reprendre après une semaine sans protection oculaire, mais avec prudence :

- Épiler vos sourcils à la cire
- Recevoir des relaxants musculaires pour traiter les rides autour des yeux et sur le front

1

MOIS

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

- Prendre un bain de soleil et aller au salon de bronzage
- Avoir une blépharoplastie (chirurgie des paupières)
- Faire du moto-cross et du vélo de montagne
- Faire du parachutisme et du saut à l'élastique

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
- Faire de la natation, de la plongée autonome et en apnée, de la voile, du ski nautique, de la planche à voile, du kayak, du surf et aller aux glissades d'eau
- Jouer au basketball, au football, au soccer et au baseball; pratiquer la boxe et des arts martiaux
- Faire du ski et du surf des neiges

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 la KPR ou non.

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.

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