

Guide de Soins : Avant et Après votre Greffe Capillaire - Clinique Racine Carrée

Préparation avant l'intervention

- Arrêter la consommation d'alcool et de tabac 7 jours avant l'intervention.
- Laver les cheveux avec un shampoing doux la veille de l'opération.
- Porter une chemise boutonnée ou un vêtement large le jour J pour éviter tout contact avec la zone greffée lors de l'habillage.
- Prévoir un accompagnateur pour votre retour à domicile.
- Signaler toute prise de médicament ou allergie à l'équipe médicale.

Soins immédiats (Jours 1 à 3)

- Dormir en position semi-assise (à 45°) pendant les 3 premières nuits pour réduire l'œdème.
- Appliquer le spray hydratant prescrit toutes les heures sur la zone greffée.
- Ne jamais toucher, gratter ou frotter la zone greffée.
- Prendre scrupuleusement le traitement médicamenteux (antibiotiques et anti-inflammatoires) selon l'ordonnance.
- Éviter tout contact direct avec des objets ou des surfaces.

Soins de la première semaine (Jours 4 à 7)

- Commencer le lavage délicat avec la mousse nettoyante fournie par la clinique.
- Tapoter doucement la zone greffée sans jamais frotter avec les doigts.
- Laisser sécher les cheveux à l'air libre (bannir le sèche-cheveux).
- Appliquer la crème cicatrisante sur la zone donneuse (nuque) pour apaiser les tiraillements.
- Surveiller l'apparition de croûtes et ne pas tenter de les retirer manuellement.

Activités et précautions à éviter

- Pas de sport intense ou de port de charges lourdes pendant 15 jours.
- Éviter toute exposition directe au soleil pendant 1 mois (port d'un chapeau large autorisé après 7 jours).
- Interdiction formelle de fréquenter piscines, saunas, hammams ou bains de mer pendant 1 mois.
- Éviter le port de casquettes ou bonnets serrés pendant les 15 premiers jours.

- Ne pas consommer d'alcool pendant les 7 jours suivant l'intervention.

Contact d'urgence

- En cas de saignement persistant, exercer une pression légère avec une compresse propre et contacter la clinique.
- En cas de douleur intense, de fièvre ou de gonflement anormal du visage, contactez immédiatement le numéro d'urgence de la Clinique Racine Carrée.
- Pour toute question sur le suivi, envoyez une photo de la zone à votre référent médical.