

Guide de Préparation et Soins Post-Opératoires - Clinique Racine Carrée

Préparation avant l'intervention (J-7 à J-0)

- Arrêter la consommation d'alcool et de tabac au moins 7 jours avant l'intervention pour favoriser la cicatrisation.
- Suspendre la prise d'aspirine, d'anti-inflammatoires ou de compléments alimentaires (type vitamine E) après avis médical.
- Prévoir une tenue confortable avec une chemise ou un vêtement boutonné pour éviter tout contact avec la zone greffée lors de l'habillage.
- Laver vos cheveux avec un shampoing doux la veille de l'intervention.
- Organiser votre retour : il est fortement déconseillé de conduire après l'intervention.

Le jour de l'intervention

- Prendre un petit-déjeuner léger, sauf indication contraire de votre chirurgien.
- Apporter vos documents médicaux et votre dossier complet.
- Prévoir une casquette propre à large visière pour protéger votre cuir chevelu lors du trajet de retour.
- Rester calme et détendu : l'équipe de la Clinique Racine Carrée vous accompagne à chaque étape.

Soins post-opératoires immédiats (J+1 à J+7)

- Dormir en position semi-assise (avec deux oreillers) pendant les 3 premières nuits pour réduire l'œdème.
- Ne jamais toucher, gratter ou frotter la zone greffée.
- Appliquer le spray hydratant prescrit par la clinique selon la fréquence indiquée.
- Éviter toute exposition directe au soleil et le port de couvre-chefs serrés.
- Nettoyer délicatement la zone donneuse selon le protocole de soins fourni.

Suivi et hygiène de vie (J+8 et au-delà)

- Reprise progressive des activités sportives légères après 15 jours (éviter les sports de contact ou intenses).
- Utiliser uniquement les shampoings doux recommandés par la clinique pendant le premier mois.

- Protéger le cuir chevelu du soleil avec une protection totale ou un chapeau large pendant 3 mois.
- Maintenir une alimentation équilibrée riche en vitamines et minéraux pour favoriser la repousse.
- Contacter immédiatement la clinique en cas de douleur inhabituelle, de saignement persistant ou de signe d'infection.