

Reprendre mes activités après une transplantation



Félicitations! Vous avez eu votre transplantation d'organe. Votre état de santé va s'améliorer de jour en jour. À cette étape, vous avez un rôle très important à jouer pour bien récupérer. Voici des renseignements précieux pour vous et vos proches.

Quand vais-je reprendre mes activités?

Vous devrez les reprendre peu à peu. Dans l'attente de votre transplantation, vos muscles peuvent avoir souffert du manque d'exercice physique. Le séjour à l'hôpital et le repos requis pour récupérer rendent aussi les muscles plus faibles. Ils sont donc probablement affaiblis et ont peut-être perdu du volume.

Déjà, à l'hôpital, on vous encourage à **vous lever, à vous asseoir dans un fauteuil plus longtemps, à vous laver, à marcher dans votre chambre puis dans le couloir**, etc. Au début, ces activités exigent toute votre énergie. Avec le temps, votre corps s'adaptera en développant tous vos muscles. Pour reprendre des forces, il faut bouger.

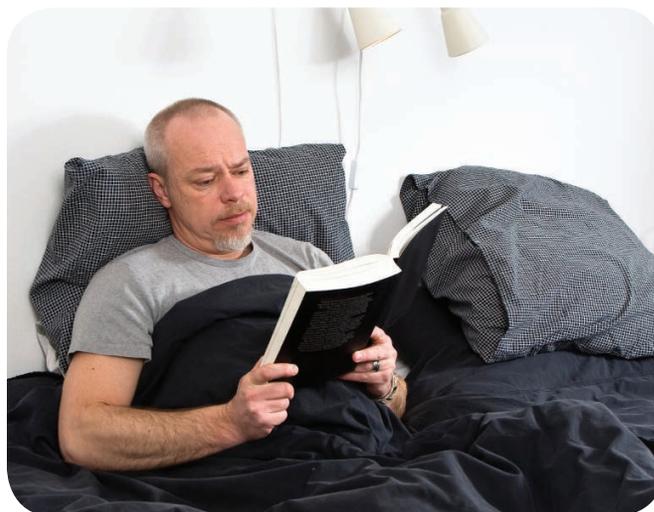


Quand vous vous sentez fatigué après un effort, arrêtez-vous et reposez-vous. Vous reprendrez l'activité plus tard.

Est-il normal de me sentir souvent fatigué?

Au cours des premiers jours après le retour à la maison, il est normal d'avoir souvent besoin de vous reposer.

Les premières semaines (et tant que vous en sentirez le besoin) faites une sieste après les repas et après toute activité fatigante. Ces moments de repos vous permettent de reprendre vos forces et vous aident à récupérer plus vite. L'impression de fatigue diminuera avec le temps.



Comment retrouver ma forme physique ?

Pour retrouver votre forme, il est bon de faire des exercices chaque jour. Si à l'hôpital, un physiothérapeute a conçu un programme pour vous, continuez à le suivre de retour chez vous.

Les premières semaines après la transplantation, les meilleurs exercices à faire sont :

- la marche à pied
- le vélo (stationnaire ou extérieur)



Quel objectif puis-je viser ?

Au début, allez-y selon vos capacités. Commencez par 5 à 10 minutes de marche par jour. Quand vous aurez atteint cet objectif, prolongez vos sorties de 5 minutes, pendant une semaine.

Peu à peu, vous arriverez à faire **15 à 20 minutes d'exercice tous les jours**. Cela vous aidera beaucoup à vous remettre en forme. Votre fatigue sera réduite et vous reprendrez votre confiance en vous. Pour vous motiver encore plus, joignez un groupe de marcheurs (voir les ressources utiles à la fin de cette fiche)!

Dans quelques mois, vous pourrez sûrement reprendre vos activités habituelles. Il faudra en discuter avec votre équipe de soins.

Y a-t-il des activités que je ne peux pas faire ?

- **Pendant les 2 à 3 premiers mois**, il est préférable de **ne rien soulever de plus de 4,5 kg (10 livres)** (sacs d'épicerie, enfant, gros sac de pommes de terre, etc.). Il faut attendre que les muscles soient cicatrisés et la plaie guérie.

Par la suite, allez-y petit à petit. Si vous sentez de la douleur après un effort, attendez encore.

- Les sports de contact (soccer, hockey, etc.) et toute autre activité qui comporte un grand risque de blessure sont déconseillés.



Quand pourrai-je conduire ma voiture ?

La conduite automobile est déconseillée au cours des premières semaines qui suivent une transplantation. Pour conduire, vous devez être en très bonne forme physique. La convalescence prend du temps et s'accompagne souvent de douleurs physiques. De plus, vous prendrez peut-être des médicaments qui font un peu dormir.

Avant de conduire à nouveau, il est important d'en parler à un membre de votre équipe de soins. Le moment de la reprise dépendra de votre état de santé et du rythme auquel vous récupérez. Votre médecin vous dira quand vous pourrez reprendre la conduite.



En attendant de pouvoir conduire à nouveau, faites-vous accompagner.

Quand pourrai-je retrouver ma vie sexuelle ?

Vous pourrez avoir des moments d'intimité sexuelle dès que vous vous en sentirez capable. Ces moments avec votre partenaire sont importants. Donnez-vous le temps de les recréer. Pour les rapports sexuels avec pénétration, il est préférable d'attendre de 4 à 8 semaines après la transplantation afin de laisser le temps à vos muscles du tronc de bien guérir.

Si vous avez des préoccupations par rapport à votre vie sexuelle, votre équipe de soins peut vous aider. N'hésitez pas à lui en parler. Au besoin, on vous dirigera vers un sexologue ou un psychologue.

Les activités sexuelles peuvent-elles endommager mon nouvel organe ?

Non, il n'y a aucun danger !

Ma vie sexuelle sera-t-elle différente après la transplantation ?

Il se peut que vous ne retrouviez pas tout de suite le plaisir sexuel que vous aviez avant.

- > Vous aurez peut-être à vous donner du temps pour raviver votre désir (libido). La maladie et la transplantation peuvent vous faire vivre beaucoup d'anxiété. Certaines personnes mettent de côté leur libido et même parfois les relations sexuelles dans leur couple. Au cours des derniers mois, vous avez peut-être ainsi vécu une relation affective très forte avec votre partenaire, mais sans rapports sexuels. De plus, s'adapter à une vie avec un organe transplanté exige beaucoup d'énergie.



- > Après la transplantation, alors que vous retrouvez peu à peu votre libido, il se peut que votre partenaire ait une baisse de désir. En vous voyant maintenant hors de danger, il vit peut-être à retardement certaines émotions qu'il avait mises de côté. Parlez-en et cherchez des solutions ensemble.
- > Les premières fois, plusieurs personnes n'atteignent pas l'orgasme ou ont plus de mal à l'atteindre. Certains hommes éprouvent des troubles d'érection. Le plus souvent, la cause est d'ordre psychologique.
- > Certains médicaments antirejet (les immunosuppresseurs), comme la prednisone, peuvent rendre les érections difficiles. Dans ce cas, votre médecin peut vous prescrire un médicament (par exemple le Viagra), ce qui peut aider à vous redonner confiance.



Y a-t-il des précautions à prendre pour les activités sexuelles après la transplantation ?

- Les médicaments antirejet diminuent votre résistance aux infections. Vous devez donc être particulièrement prudent pour éviter toute infection transmise sexuellement. Si vous n'avez pas de partenaire stable, utilisez toujours un condom ou un préservatif féminin.
- La fertilité, chez l'homme et la femme, revient peu de temps après la transplantation. Tant pour l'homme que pour la femme, il est important **d'utiliser une méthode de contraception au cours des 2 ans** qui suivent la transplantation. Plusieurs raisons justifient cette consigne. Discutez-en avec votre médecin. Il pourra vous aider à choisir la meilleure méthode de contraception pour vous.
- **Si vous voulez avoir un enfant, il est important d'en parler avec votre équipe de soins.** Elle évaluera si vos médicaments doivent être changés.



À quel moment vais-je retourner au travail?

Le moment de votre retour au travail dépend de votre état de santé et de votre emploi.

Habituellement, le retour se fait de 3 à 12 mois après la transplantation, selon l'organe transplanté. Ce retour peut être progressif. Discutez-en avec votre équipe de soins.

À qui m'adresser pour obtenir de l'aide ou poser des questions?

N'hésitez pas à poser vos questions à votre équipe de soins.



RESSOURCES UTILES

Fédération québécoise de la marche
Pour trouver un club de marche et découvrir des lieux de randonnées.

> 514 252-3157

> 1 866 252-2065 sans frais

> fqmarche.qc.ca

Kino-Québec

Ce site met en valeur l'importance de la marche. Vous y trouverez trucs et conseils pour débiter et bien vous équiper.

> kino-quebec.qc.ca

Il existe d'autres fiches santé produites par le CHUM. Demandez lesquelles pourraient vous convenir.



Vous pouvez aussi les consulter directement sur notre site chumontreal.qc.ca/votresante



BLOC-NOTES



Questions



Personnes-ressources et contacts

Le contenu de ce document ne remplace d'aucune façon les recommandations faites, les diagnostics posés ou les traitements suggérés par votre professionnel de la santé.

Pour en savoir plus sur le Centre hospitalier de l'Université de Montréal chumontreal.qc.ca