

## **VOUS VENEZ D'ETRE OPERE DE VOS VARICES, VOICI LES CONSEILS À SUIVRE POUR LES JOURS QUI VIENNENT :**

### **PRENDRE :**

**ARNICA 9 CH** : 5 granules, 3 fois par jour pendant 8 jours (faire fondre les granules sous la langue à distance des repas).

**DAFALGAN 500** : 1 Boite : 2 gélules x 3 par jour, si besoin en cas de douleurs.

### **CONSEILS :**

\* REPRENEZ UNE **ACTIVITE DE MARCHE** LE PLUS VITE POSSIBLE (dès la sortie habituellement).

\* **EVITER LA STATION DEBOUT** PROLONGEE, LE PIETINEMENT, ainsi que la position assise jambes pendantes.

\* LA PREMIERE NUIT, EN CAS DE **DOULEUR SOUS LES BAS** (le plus souvent au niveau du talon), EN ENLEVER IMPERATIVEMENT UN, voire les DEUX si la douleur persiste.

\* GARDER VOS BAS PENDANT **1 SEMAINE AU MINIMUM** et au mieux pendant 1 mois pour un résultat esthétique optimal.

### **ECCHYMOSES :**

APRES L'ABLATION DU BAS à partir du 10<sup>ème</sup> jour post-opératoire:

Appliquer pendant 15 jours : **HEMOCLAR** ou **ARNICAN** en massages matin et soir jusqu'à disparition des ecchymoses.

### **A DISTANCE DE L'INTERVENTION :**

- POUR LES FEMMES : prendre l'habitude de porter des bas, collants ou chaussettes de maintien (contention classe II).

- POUR LES HOMMES : porter des chaussettes de maintien (contention classe II).

### **INTERROGATIONS ?**

En cas de **douleurs** ou de **fièvre**, prendre contact immédiatement avec mon **secrétariat**.