

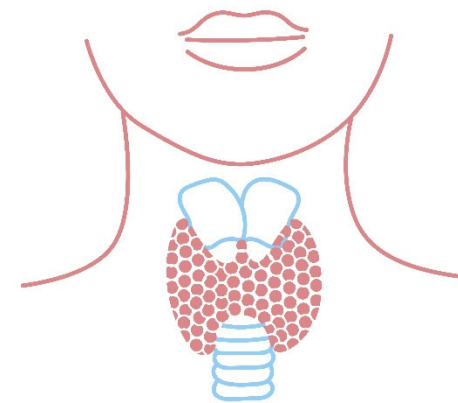
Production

© CISSS de la Montérégie-Centre
Édition : janvier 2020

Code GRM : 340578

LA THYROÏDECTOMIE

Guide explicatif pour les
usagers devant subir une
chirurgie thyroïdienne et parathyroïdienne



La thyroïde est une glande en forme de « H » ou de « papillon » située dans la partie inférieure à l'avant du cou. La glande thyroïde entrepose et sécrète les hormones qui contrôlent l'énergie et le métabolisme de votre corps.

La chirurgie est nécessaire lorsqu'il y a un nodule dans la glande thyroïde, pour traiter un goitre (grosseur augmentée) ou de l'hyperthyroïdie (activité excessive). Selon le cas, votre chirurgien procédera à une **hémi-thyroïdectomie** (retrait de la moitié de la glande), à une **thyroïdectomie totale**.

À la suite de la thyroïdectomie totale, vous devez prendre, pour le reste de votre vie, un médicament thyroïdien (Synthroid) qui agira à titre d'hormone de remplacement. Si vous avez été opéré pour une hémi-thyroïdectomie, il est probable que la partie restante de votre glande thyroïde puisse sécréter suffisamment d'hormones pour que vous n'ayez pas à prendre de Synthroid.

Une chirurgie de la glande thyroïde peut à l'occasion perturber le fonctionnement des glandes parathyroïdes situées aux quatre coins de la glande thyroïde. Celles-ci sont responsables de la gestion du calcium dans votre sang. Le calcium est essentiel au bon fonctionnement des muscles et du cœur.

À la suite de votre chirurgie, le personnel infirmier fera un suivi rigoureux de votre taux de calcium par des prélèvements sanguins. Si votre taux de calcium est trop bas, des comprimés de calcium et de vitamine D vous seront administrés afin de le rétablir. Généralement, ce problème est temporaire (de quelques semaines à quelques mois).

Références

Cessez de fumer avec J'ARRÊTE, Société canadienne du cancer, jarrete.qc.ca

Conseils et exercices après votre chirurgie du cou pour un cancer ORL, CISSS de la Montérégie-Centre, mars 2018.

Guide d'enseignement chirurgie ORL thyroïdectomie, Hôpital de l'Enfant-Jésus et Hôpital du Saint-Sacrement, 2011, www.cha.quebec.qc.ca/guide

Guide d'accompagnement du patient thyroïdectomie complexe, Hôpital d'Ottawa, 2016, <http://www.ottawahospital.on.ca/fr/documents/2017/01/cp50b-french-jan-2016.pdf/>

Guide de préparation – Chirurgie de la glande thyroïde, Centre universitaire de santé McGill, décembre 2015, http://www.educationdespatientscusc.ca/DATA/GUIDE/383_fr~v~chirurgie-de-la-thyroide-site-glen.pdf

Traiter une maladie de la thyroïde par une opération : la thyroïdectomie, CHUM, septembre 2017, chumontreal.qc.ca/fiches-sante

l'hôpital et **vous devez l'avoir en votre possession, en tout temps.**

Ensuite, présentez-vous **immédiatement** à l'urgence de l'hôpital. Après la prise des 2 comprimés de calcium, les picotements devraient disparaître en 30 minutes.

Si, après 60 minutes, vous ressentez encore ces picotements, **répétez de nouveau** la prise des 2 comprimés de calcium. Vous devez aviser l'infirmière du triage si vous êtes dans la salle d'attente.

Vous devez apporter ce livret avec vous et le présenter à l'infirmière au triage de l'urgence.

Infection

Les symptômes suivants doivent vous faire penser à une infection du site opératoire :

- une fièvre de plus de 38,5 degrés Celsius (101 degrés Fahrenheit) pendant plus de 24 heures;
- une rougeur, chaleur et/ou une enflure au niveau de la plaie qui progresse;
- un écoulement de liquide au niveau de la plaie.

Si ces symptômes d'infection surviennent, veuillez communiquer avec la clinique externe au 450 466-5054 ou au bureau du médecin, du lundi au vendredi, entre 7 h et 20 h.

Pour toute inquiétude, vous pouvez communiquer avec Info-Santé au 8-1-1.

Il est normal d'avoir la voix rauque après une intervention chirurgicale en raison des tubes insérés dans votre gorge. Ce problème se résorbe normalement en quelques jours et **ne signifie pas que les cordes vocales sont paralysées**. Deux nerfs situés sous la glande thyroïde contrôlent le mouvement des cordes vocales. Dans 2 % des cas, il est possible qu'**un** nerf soit dysfonctionnel et qu'**une** corde vocale soit paralysée de façon temporaire ou permanente à la suite de la chirurgie. Il peut alors survenir un changement dans la voix et de la difficulté à avaler. Il est estimé qu'**une fois sur 10 000**, les **deux** nerfs pourraient être touchés en même temps. Cela causerait des problèmes respiratoires importants et nécessiterait des interventions supplémentaires, mais il s'agit d'un problème extrêmement rare.

Encore une fois, il est normal d'avoir la voix **un peu** rauque après l'intervention chirurgicale, en raison du tube inséré entre vos cordes vocales par l'anesthésiste. Ce problème se résorbe naturellement en quelques jours et n'est pas un signe de paralysie d'une corde vocale.

Intervention chirurgicale

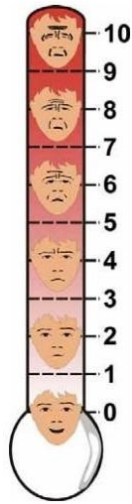
L'hémi-thyroïdectomie ou la thyroïdectomie totale s'effectue sous anesthésie générale. Une petite coupure est pratiquée à la base de votre cou suivant les plis naturels, afin d'être le plus esthétique possible.

Si le chirurgien doit procéder à un retrait des ganglions du cou, votre cicatrice sera plus longue, s'étirant vers le haut. Par la suite, le chirurgien enlèvera la partie de la glande thyroïde qui doit être retirée. Un petit drain pourrait être inséré dans la plaie afin d'évacuer le liquide accumulé dans la partie opérée. Généralement, ce drain est retiré avant votre départ. Toutefois, il est possible que vous quittiez l'hôpital avec le drain.

Soulagement de la douleur

Le soulagement de la douleur s'avère très important pour vous permettre de faire vos exercices respiratoires, de tousser et d'expectorer vos sécrétions. Un soulagement adéquat de la douleur vous permettra de vous mobiliser précocement et d'éviter les complications liées à un alitement prolongé.

- Votre infirmière vous demandera d'évaluer votre douleur à l'aide d'une échelle numérique de 0 à 10 (voir image à droite). Sur l'échelle numérique, le chiffre « 0 » correspond à l'absence de douleur et le chiffre « 10 » à une douleur insupportable.
- **Pour le soulagement optimal, il est important de ne pas laisser votre douleur dépasser 4/10.**
- Vous devez aviser votre infirmière si la douleur persiste ou augmente subitement.
- Il est important de bien contrôler votre douleur, car cela vous aide à prendre de grandes respirations, à bouger plus facilement, à mieux manger, à mieux dormir et à récupérer plus rapidement.
- Il est possible que vous soyez incommodé par des gaz intestinaux ou que vous ayez des crampes. **C'est normal.** La marche est un excellent moyen de les faire passer et de favoriser la reprise de l'activité intestinale.
- Il est important de prendre régulièrement du Tylenol®. Le Tylenol® devrait diminuer votre douleur de manière à limiter autant que possible les doses de narcotiques qui pourraient occasionner des nausées et des vomissements ainsi que les risques d'hématomes à la suite des efforts lors des vomissements.
- Pour vous aider à vous soulager, n'hésitez pas à prendre la médication antidouleur prescrite par votre médecin au retour à domicile.



- Lorsque vous aurez l'autorisation de votre médecin, procédez à ces exercices tous les jours, tel que démontré dans le livret. Il est normal de ressentir un léger inconfort. Si la douleur augmente ou devient très inconfortable, cessez de faire ces exercices et consultez votre médecin.

Suivi après votre chirurgie

Le jour de votre congé, vous recevrez une ordonnance de médicaments à vous procurer à votre pharmacie. **Il est très important d'aller chercher les médicaments le jour même et de prendre vos médicaments tous les jours selon les indications de votre médecin.** L'infirmière vous donnera aussi le prochain rendez-vous avec votre médecin, soit à son bureau ou en clinique externe.

Votre médecin vous donnera les résultats de vos laboratoires pour le suivi de votre glande thyroïde. Sachez que des prises de sang seront nécessaires pour vérifier le taux hormonal thyroïdien ainsi que votre taux de calcium sanguin. Ces prises de sang seront fréquentes au début et s'espaceront lorsque vos résultats seront stabilisés. Vous pourrez procéder à ces prises de sang à l'endroit qui vous convient le mieux (CLSC ou clinique privée).

Complications auxquelles vous devez porter une attention particulière

Saignement au niveau du cou/apparition d'une accumulation de sang sous la peau (hématome)

Une légère enflure au niveau de la plaie est normale après la chirurgie. Cependant, si cette enflure progresse rapidement ou si vous développez une difficulté à respirer, rendez-vous **immédiatement** à l'urgence de l'hôpital où a eu lieu votre chirurgie ou appelez le 9-1-1 pour un transport ambulancier.

Baisse de calcium dans le sang

Si vous développez des picotements au niveau du visage, des lèvres, des orteils ou des doigts, croquez et avalez **immédiatement** 2 comprimés de 500 mg de carbonate de calcium. Ce médicament vous a été prescrit à votre sortie de

Soins de la plaie

- Votre cicatrice sera rougeâtre les 6 premières semaines. C'est tout à fait normal. Elle deviendra de plus en plus pâle par la suite.
- Vous pouvez appliquer de la crème solaire sur votre plaie 3 semaines après l'intervention afin d'éviter une hyperpigmentation (couleur plus foncée) lorsque vous pratiquez des activités extérieures. Maintenez cette précaution pour une période de 6 mois.
- Évitez de vous raser près de la cicatrice tant que les points seront présents. Après le retrait des points, il vous sera possible de vous raser directement au niveau de la plaie.
- Après 3 semaines, il est recommandé de commencer à masser doucement votre cicatrice (10 minutes par jour pendant 6 mois) afin de maintenir l'élasticité de votre peau. Utilisez une crème hydratante non parfumée ou une huile de votre choix.
- Si vous suivez ces recommandations, votre cicatrice pourrait être aussi mince que l'épaisseur d'un fil.

Exercices après une chirurgie se retrouvant dans le feuillet intitulé *Conseils et exercices après votre chirurgie du cou pour un cancer ORL*

Ce sont les mêmes exercices que vous avez été opéré pour un nodule, une tumeur bénigne ou cancéreuse.

Attendez d'avoir l'autorisation de votre médecin avant de commencer à pratiquer les exercices suivants (souvent après le rendez-vous de suivi en clinique externe).

- Consultez le livret **Conseils et exercices après votre chirurgie du cou pour un cancer ORL**. Vous y trouverez des conseils généraux ainsi que des exercices à faire pour favoriser votre guérison et prévenir certaines complications.

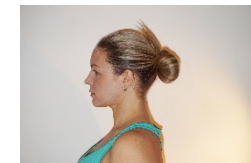
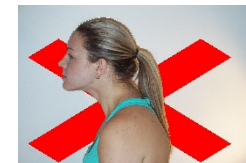
Levez-vous et bougez!

Il est important de vous mobiliser le plus tôt possible afin d'éviter des complications postopératoires (affaissement des alvéoles du poumon [atélectasie], pneumonie, caillots sanguins et faiblesse musculaire).

- Faites des exercices des membres inférieurs lorsque vous êtes au lit, pendant un minimum de 5 minutes. Faites des rotations des chevilles de droite à gauche, bougez les orteils (à répéter toutes les heures lorsque vous êtes éveillé au lit).



- Procédez à des exercices de respirations profondes ou d'inspirométrie toutes les heures lorsque vous êtes éveillé. Inspirez profondément dans l'inspiromètre afin de maintenir la bille de l'appareil en haut du cylindre pour 3 secondes. Votre infirmière vous guidera lors de la première utilisation de l'appareil.
- Dès que le médecin l'autorisera, assoyez-vous au fauteuil au moins 3 fois par jour lors des repas et marchez dans le corridor.
- Bougez normalement votre tête et vos épaules. Il est important de ne pas contracter (crisper) votre cou et vos épaules pour éviter des spasmes douloureux.



- Essayez de garder votre tête de lit relevée à 30 degrés (épaisseur de 2 oreillers) la première semaine pour aider à diminuer l'enflure.

Attention

Évitez de procéder à une hyperextension de votre cou les deux semaines suivant votre chirurgie (ex. : regarder le plafond en position assise) pour ne pas créer de tension au niveau de la cicatrice.

Diète et élimination

- Il est possible que votre appétit soit diminué pour quelques semaines. Par contre, vous devriez être capable de bien vous hydrater et de manger un minimum tous les jours. Si vous avez de la difficulté à manger, prenez des suppléments nutritifs (Ensure®, Boost®, etc.).
- La médication prescrite pour soulager votre douleur (opioïdes) peut occasionner de la constipation. Pour vous aider, il est recommandé de boire 6 à 8 verres d'eau par jour (si aucune contre-indication), de limiter la caféine, d'augmenter progressivement la consommation de fibres (pruneaux, fruits et légumes) et de marcher régulièrement.
- Les premiers jours, il est possible que vous éprouviez plus de difficulté à avaler. **C'est tout à fait normal.** Si cela gêne votre alimentation, penchez le menton vers le thorax avant d'avaler afin de faciliter votre déglutition. Prenez une diète molle les premiers jours afin de faciliter la déglutition et d'éviter l'irritation de votre gorge (compote de pommes, pâtes alimentaires, yogourt, etc.) Pensez à boire des liquides frais pour diminuer l'œdème (enflure) tels que des *popsicles* ou de la crème glacée.

Activités de la vie quotidienne

- Il est normal de ressentir de la fatigue après la chirurgie. Prenez du temps pour vous reposer entre vos activités.
- Évitez de soulever des poids de plus de 10-15 livres (5 kg) pour environ 4 semaines et/ou selon les recommandations de votre chirurgien pour éviter que votre plaie ne subisse de la tension.
- Pour conduire votre véhicule, vous ne devez pas avoir pris de médicaments antidouleurs (opioïdes) depuis les 24 dernières heures et vous devez être alerte.
- Pensez à vous procurer un humidificateur pour humidifier votre gorge lorsque vous êtes à la maison, en période hivernale. L'humidité vous aidera à parler normalement et à dégager plus facilement vos sécrétions.
- Évitez les bains durant 7 jours. Vous pouvez prendre une douche 48 heures après l'intervention en protégeant les pansements ou diachylons de rapprochement *Steri-strip* du jet d'eau à l'aide d'une débarbouillette, afin d'éviter qu'ils ne se décolent trop rapidement. Après 3 jours, vous pouvez laisser couler l'eau sur votre incision en tapotant doucement la cicatrice avec une serviette propre, à la sortie de la douche.
- Nous vous suggérons de cesser de fumer afin de diminuer l'irritation au niveau de la gorge et ainsi favoriser la guérison de la plaie, et ce, dans le but de diminuer l'inflammation et d'assurer une meilleure oxygénation. Pour vous aider, vous pouvez consulter le programme **Cessez de fumer avec J'ARRÊTE** au 1 866 JARRETE (527-7383), par Internet au <https://quebecsanstabac.ca/jarrete/> ou en personne dans un centre d'abandon du tabagisme (CLSC).