



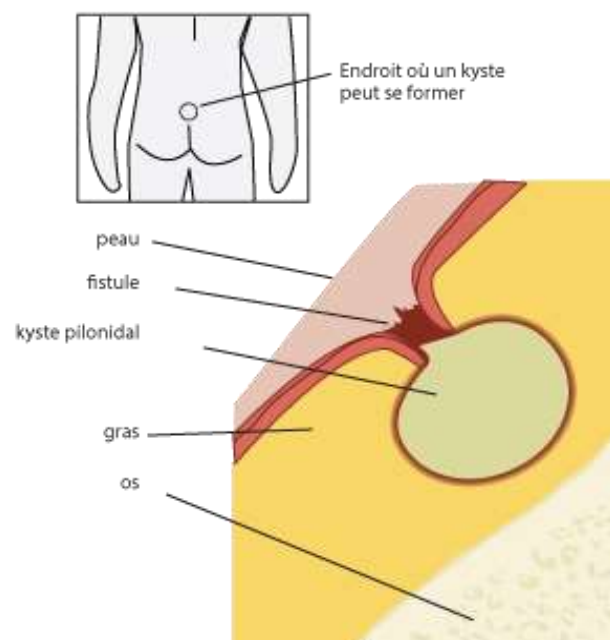
## Votre guide pour le soin d'une plaie

### KYSTE PILONIDAL

Vous avez un kyste pilonidal. C'est un type de kyste (cavité remplie de fluide) qui affecte souvent les jeunes personnes. Il se développe le long du coccyx, juste au-dessus des fesses.

Il s'agit essentiellement d'un poil incarné qui résulte du frottement et de la pression de la peau contre la peau elle-même, les vêtements serrés, la selle d'une bicyclette ou le fond d'un siège si l'on reste assis pendant de longues périodes. Il arrive aussi que l'étirement ou le mouvement normal des couches profondes de la peau agrandisse et brise le follicule du poil, ce qui entraîne la formation d'un kyste.

Peu importe la cause, le problème s'aggrave lorsque le kyste devient infecté. C'est très douloureux et il faut alors une incision chirurgicale pour assurer le drainage.



# GÉRER VOTRE KYSTE PILONIDAL

---

Voici ce que vous pouvez faire chaque jour pour vous assurer que votre kyste guérisse vite et bien :

1. **Portez des pantalons amples**, comme des pantalons d'entraînement.
2. **Assurez-vous de couvrir votre incision d'un pansement propre et sec.** Assurez-vous que le pansement soit ajusté aux courbes naturelles de votre corps. (Votre infirmière ou votre infirmier vous apprendra comment faire.)
3. **Enlevez votre pansement s'il devient souillé ou mouillé.**
4. **Assoyez-vous doucement.** Évitez de faire subir de la pression, de la friction ou un traumatisme à votre coccyx. Ne demeurez pas assis pendant de longues périodes et changez de posture souvent.
5. **N'utilisez pas de produits nettoyants pour la peau, d'alcool, de peroxyde, d'iode ou de savons qui contiennent des ingrédients chimiques antibactériens.** Ces produits peuvent endommager la plaie et ralentir la guérison.
6. **Rasez la peau qui entoure votre plaie au moins une fois par semaine à l'aide d'un rasoir à tête pivotante.** Rasez à au moins 2,5 cm (1 po) du bord de la plaie. Demandez à un membre de votre famille de vous aider si nécessaire.
7. **Prenez une douche ou lavez-vous soigneusement après chaque selle.** (Les lingettes pour bébé sont une façon rapide et efficace de le faire.) Dans la douche, utilisez une pomme de douche qu'on peut tenir à la main pour rincer tout débris après le rasage et avant le changement de votre pansement. Ne prenez PAS de bain.
8. Pour assurer votre confort, **prenez votre médicament contre la douleur** une heure avant de changer votre pansement.
9. **Ayez une alimentation équilibrée** et riche en protéines, car les protéines aident à garder la peau en bon état et à guérir les plaies. Les fibres alimentaires peuvent aider à soulager la constipation causée par votre médicament contre la douleur et à éviter l'effort à la selle.
10. **Buvez beaucoup de liquides au cours de la journée** (8 à 10 verres d'eau).
11. **Si vous fumez, CESSEZ!** C'est mauvais pour la circulation du sang, la peau et le corps généralement. Votre équipe vous présentera des options pour vous aider à surmonter votre accoutumance. C'est certainement une des meilleures choses que vous pouvez faire pour aider votre corps à tout âge.