

# HYSTÉRECTOMIE

Le guide complet pour arriver prête et récupérer vite

De la préparation pré-opératoire aux premières semaines de convalescence :  
tout ce que tu as besoin de savoir avant ton intervention.



@madamelakine

Lucie Trutt · Kinésithérapeute spécialisée en santé féminine — madamelakine.fr

# POURQUOI CE GUIDE EXISTE

---

En mai 2025, ma gynécologue m'annonce un endométriose de 5 cm sur un ovaire, une bonne dizaine de fibromes utérins, et un petit bassin très inflammatoire. C'est pas la fiesta, quoi...

Sa conclusion, cash comme à son habitude : *"votre utérus ressemble à un vieux chou-fleur"*.

Difficile de faire plus clair.

À l'époque, j'ai eu deux réactions simultanées. La première : *"pas question que je me fasse opérer"*. Ensuite (le cerveau des soignants fonctionne étrangement) : *"si une de mes patientes était dans la même situation, je lui dirais d'avoir recours à cette intervention"*.

Il m'a fallu quelques mois pour aligner les deux.

**L'opération a eu lieu en octobre 2025.**

Ce guide, c'est ce que j'aurais voulu avoir entre les mains à ce moment. Écrit à la fois par une kiné spécialisée en santé féminine et par une femme qui est passée par là.

## Ce que tu trouveras dans ce guide :

- ◆ Comment préparer ton corps et ton esprit avant l'intervention
- ◆ Ce qui se passe vraiment pendant les 4 premières semaines
- ◆ Les exercices à faire (et ceux à éviter absolument)
- ◆ Les conseils que personne ne donne mais qui changent tout
- ◆ Des QR codes vers des vidéos d'exercices guidés sur YouTube



## Rappel important

Les informations de ce guide sont génériques et ne remplacent jamais les conseils de ton chirurgien, de ton gynécologue ou de ton équipe médicale. Chaque situation est unique. En cas de doute, consulte toujours un professionnel de santé.

# CHAPITRE 1 : PRÉPARER SON CORPS ET SON ESPRIT

---

La préparation pré-opératoire est souvent négligée, alors qu'elle conditionne directement la qualité de la récupération.

Moi, je l'ai faite pour deux raisons : parce que je suis kiné et que je sais à quel point ça compte, et parce que je voulais retrouver mes capacités sportives le plus rapidement possible. Avec, possiblement, un objectif en tête dont je te parlerai après.

En tous les cas, j'avais une sacrée motivation.

## **L'alimentation dans les 10 jours avant l'opération**

L'objectif : donner à ton corps les ressources nécessaires pour cicatriser, réparer et tenir le choc de l'anesthésie générale.

### **A privilégier :**

✓ Protéines à chaque repas : indispensables pour la cicatrisation et la réparation des tissus.

✓ Oméga-3 (poisson gras, noix, graines de lin ou chia) : modulateurs naturels de l'inflammation.

✓ Magnésium et vitamine D : gestion du stress et récupération.

✓ 1,5 à 2 litres d'eau par jour.

Astuce : une pincée de sel non raffiné dans la bouteille améliore l'absorption. Une pincée, hein. C'est pas une soupe !

### **A éviter :**

✗ L'alcool : ça déshydrate, ralentit la cicatrisation, surcharge le foie déjà mis à rude épreuve par l'anesthésie.

✗ Le sucre raffiné et les produits ultra-transformés : pro-inflammatoires.



## La respiration : ta meilleure alliée

Une opération, c'est stressant. La respiration est un outil simple, gratuit et scientifiquement validé pour réduire l'anxiété et mieux oxygéner les tissus.

### Cohérence cardiaque

3 × 5 min par jour.  
Inspire 5 sec  
Expire 5 sec.

Effet prouvé sur le stress et le système nerveux autonome.

### Soupir physiologique

Le jour J, avant l'anesthésie :

1. Inspire profondément par le nez
  2. Petite inspiration supplémentaire
  3. Expire lentement par la bouche
- 3 répétitions  
= détente immédiate.



[Retrouve ma vidéo sur la respiration ici :](#)

## Mobilité douce et périnée

L'objectif n'est pas de faire du sport intensif, mais de garder de la fluidité dans le corps. Hanches, bassin, thorax, périnée. Ces zones sont souvent raides après une chirurgie. Les préparer maintenant, c'est un vrai cadeau pour la future toi.

### Routine quotidienne recommandée :

- ◆ Mobilisations douces du bassin (grenouille + ballon dégonflé) – 5 min
- ◆ Rotations thoraciques et extensions douces – 5 min
- ◆ Massage abdominal doux dans le sens des aiguilles d'une montre – 3 à 5 min
- ◆ Conscience périnéale : technique des hamacs (transversal + longitudinal), 6–8 répétitions de 5 sec, sans forcer
- ◆ Renforcement global léger (gainage, fentes, squat) selon ton niveau habituel



[Retrouve ma vidéo sur la préparation pré-hystérectomie ici :](#)

## Organisation et préparation mentale

Ça peut paraître anodin, mais une convalescence bien organisée se prépare avant, tant au niveau logistique que psychologique. Ça libère de la charge mentale et permet d'arriver sereinement le jour de l'intervention !

Voici mes meilleurs conseils pour bien vivre cette épreuve :

### Matériel à préparer :

- Un coussin pour protéger la cicatrice (tousser, rire, éternuer)
- Vêtements amples et faciles à enfiler
- Espace de repos réorganisé pour avoir tout à portée de main
- **Apprends dès maintenant à te lever en te mobilisant d'un seul bloc**

### Préparation mentale :

- 5-10 min de visualisation positive chaque jour
- Imagine l'accueil, l'opération, le réveil au chaud
- Entoure-toi de personnes bienveillantes
- Accepte de l'aide : tu as le droit d'être prise en charge

# CHAPITRE 2 :

# LE JOUR J ET LES PREMIÈRES

# 48H

---

Je suis arrivée au bloc complètement détendue. J'ai même réussi à plaisanter avec le chirurgien quelques minutes avant d'être endormie.

Lui conduisait mon lit et heurtait les murs du couloir avec un enthousiasme inquiétant.

Je lui ai dit que j'espérais qu'il pilotait mieux le robot que le lit. Il a ri. Moi aussi.

Puis j'ai compté jusqu'à deux et je me suis endormie.

## **Pendant l'hospitalisation (J0-J1)**

### **Les actions clés dès le réveil :**

- ✓ Se lever dans les 2h suivant l'intervention – crucial pour relancer le transit et réduire les risques de complication.
- ✓ Position semi-assise pour dormir – réduit les douleurs liées au gaz de coelioscopie et améliore l'oxygénation.
- ✓ Boire très souvent – un verre d'eau tous les quarts d'heure. Tu te réveilles aussi sèche qu'une vieille patate, c'est normal.
- ✓ Mâcher du chewing-gum – ça a l'air idiot, mais c'est prouvé : ça relance le transit. Péter, roter et faire caca, c'est ta mission prioritaire.
- ✓ Exercices respiratoires – en position semi-assise, mobilise doucement le diaphragme.
- ✓ Bouger doucement jambes et bassin – pour évacuer le gaz et stimuler la circulation.

### **Ne t'attends pas à... :**

X Bien dormir la première nuit – douleur, transpiration et passages infirmiers font partie du programme. Respire, repose-toi, même les yeux ouverts.

X Te sentir fraîche au réveil – les produits anesthésiants mettent du temps à partir. Le coaltar est tout à fait normal.

X Contrôler parfaitement ta vessie au premier lever – rassure-toi, c'est temporaire.

### **Douche et soins des cicatrices**

Si tu as des sutures résorbables intradermiques (pas de fils qui dépassent !), tu pourras prendre une douche tiède dès J1.

#### **Règles absolues pour la douche post-op :**

- ◆ Eau tiède – pas chaude
- ◆ On tamponne le ventre, on ne frotte pas
- ◆ Savon minimal sur les cicatrices, on s'essuie en tapotant
- ◆ Traces de colle chirurgicale ? Compresse imbibée d'huile (jojoba, olive, peu importe). Ça part tout seul, pas besoin de se décaper la peau !



#### **Les signaux d'alerte à ne jamais ignorer :**

- Fièvre > 38°C,
- douleurs aiguës soudaines,
- saignements importants par voie basse ou au niveau des cicatrices,
- nausées persistantes

Tu as le numéro du service de gynéco : appelle si tu as des questions.

Au moindre doute, direction les urgences.

Ce n'est pas de la panique, c'est de la sagesse.

# CHAPITRE 3 :

## LE PREMIER MOIS DE CONVALESCENCE

---

Chaque semaine a sa logique, ses pièges et ses victoires. Ce chapitre te donne les points essentiels pour traverser chaque étape sans te brûler !

### SEMAINE 1 · J0 à J7 — RÉCUPÉRATION

**Le mot d'ordre : récupération.** La fatigue va te surprendre. Même si tu te sens bien à J2, le corps travaille énormément en interne. J'avais prévu un agenda de ministre, et bien sûr, j'ai passé bien plus de temps à dormir qu'à travailler...

**La surprise de J3 : le meltdown émotionnel.** Des larmes, de la fatigue, un mal de tête lancinant, sans vraie raison apparente. C'est le système nerveux autonome qui lâche le stress accumulé. C'est OK. Laisse-toi aller. Tu n'es pas une machine.

#### Programme semaine 1 :

- ◆ Cohérence cardiaque 3×/jour — priorité absolue
- ◆ Marche douce 10–15 min/jour, si possible en extérieur
- ◆ Mobilisations très douces du bassin (sur ballon dégonflé)
- ◆ Pas d'écran 1h avant le coucher
- ◆ Bas de contention pendant au moins 14 jours (glamour -200, mais ça vaut mieux qu'une phlébite)

#### Le conseil que personne ne donne : la respiration :

Exercices respiratoires = relance du transit + massage doux de l'abdomen + sollicitation des muscles profonds + apaisement du système nerveux.

C'est le game changer de la semaine 1. La cohérence cardiaque suffit.



[Retrouve ma vidéo sur la première semaine ici :](#)

## SEMAINE 2 · J8 à J14 — LE PIÈGE DU FAUX CALME

La douleur s'est dissipée. L'énergie revient.

C'est exactement là que la plupart des femmes font l'erreur de vouloir en faire trop.

Ce qui se passe dans ton corps : c'est la phase de prolifération. Les nouvelles fibres de collagène se forment, mais elles sont immatures, sans résistance mécanique réelle.

**Pas de douleur ne veut pas dire que tout est bien cicatrisé !**

### Programme semaine 2 :

- ◆ Séance de mobilité douce 20 min, un jour sur deux, fréquence cardiaque < 120 bpm
- ◆ Sieste 30 min/jour – volets fermés, téléphone posé (pas de scroll déguisé en sieste)
- ◆ Alimentation brute et hydratation impérative – prévenir l'infection urinaire
- ◆ Protocole de relaxation avant le sommeil : yeux tournés à droite 15 sec, puis à gauche 15 sec
- ◆ Astuce nocturne si suées persistantes : une serviette de bain dans le lit



[Retrouve ma vidéo sur la deuxième semaine ici :](#)



[Et la séance de mobilité et de renforcement :](#)

## SEMAINE 3 · J15 à J21 — LA RENAISSANCE

Presque plus de douleur, l'énergie revient, le brouillard mental se lève. Mais la cicatrisation interne continue — le collagène est encore jeune et fragile.

Mon test grandeur nature : j'ai tenté l'Étang des Forges : 4 km en 1h30...  
J'ai testé tous les bancs du parcours et me suis fait doubler par toutes les petites mamies du coin.  
Mon ego a pleuré. J'ai mieux écouté mon corps après ça !



### Programme semaine 3 :

- ◆ Séances un jour sur deux, intensité légèrement augmentée
- ◆ Marche quotidienne — en s'écoutant. Les pertes qui augmentent = signal que tu en fais trop
- ◆ Cicatrices : crème hydratante matin et soir. Pas de massage encore !  
Trop tôt = stimule les fibroblastes = **cicatrice épaissie**
- ◆ Petit creux émotionnel possible cette semaine — normal.  
Respire, marche, parle-en à ton entourage

[Retrouve ma vidéo sur la troisième semaine ici :](#)



[Et la séance de mobilité et de renforcement :](#)



## SEMAINE 4 · J22 à J28 — LA REPRISE

C'est la semaine de la préparation à la reprise.  
Pour la plupart des femmes ayant eu une coelioscopie, le chirurgien donne le feu vert lors du rendez-vous de contrôle.  
**C'est toujours lui qui décide ! Ni toi, ni Internet....**

### Programme semaine 4 :

- ◆ Feu vert chirurgical = reprise progressive sans restriction (coelio)
- ◆ Intégrer un peu de pliométrie douce si ton activité habituelle comporte des impacts
- ◆ Travailler l'endurance cardio : elle revient, mais elle a besoin d'être sollicitée
- ◆ **Pas encore de rapport sexuel** : la cicatrice vaginale n'est pas assez solide
- ◆ Bain autorisé dès le feu vert du chirurgien



[Retrouve ma vidéo sur la quatrième semaine ici :](#)



[Et la séance de mobilité et de renforcement :](#)

# CHAPITRE 4 :

## ET APRÈS ? LA VIE AVEC (OU SANS) MÉNopause

---

Si tu as eu une hystérectomie avec annexectomie bilatérale (ovaires retirés), tu entres en ménopause immédiatement après l'intervention. Ce n'est pas toujours anticipé et, pourtant, c'est une information majeure.

### **Les bouffées de chaleur : pourquoi ça arrive**

Sans entrer dans un cours de biologie : ton hypothalamus gère ton thermostat interne grâce à des neurones dont l'activité est modulée par les œstrogènes.

Quand les œstrogènes chutent, ces neurones deviennent hyperactifs. La zone de tolérance de ton thermostat se rétrécit à l'extrême, et la moindre variation de température interne déclenche une réaction en chaîne : vasodilatation, sudation, accélération cardiaque.

**C'est ça, la bouffée de chaleur.**

#### **Ce qui peut aider :**

- ◆ Hypnose et auto-hypnose : des études montrent une efficacité comparable à certains traitements médicamenteux non hormonaux.
- ◆ Cohérence cardiaque : apaise le système nerveux autonome, qui amplifie les bouffées.
- ◆ Hydratation, éviction de l'alcool et des plats épicés, surtout le soir.
- ◆ L'astuce du pied hors de la couette : les extrémités sont riches en récepteurs du froid. Les activer déclenche la réaction inverse et peut stopper la bouffée. Oui, je sais : le monstre sous le lit va t'attraper le pied. Mais entre avoir trop chaud ou affronter Freddy Krueger, le choix est vite fait et la question, vite répondue...



## Et le traitement hormonal de substitution (THS) ?

Le THS a mauvaise réputation, souvent pour de mauvaises raisons. Les études actuelles montrent que, sauf contre-indication, c'est le traitement le plus efficace contre les bouffées de chaleur, et surtout qu'il protège la santé osseuse et cardiovasculaire.

**C'est avec ton gynécologue que vous en discutez.**

*Pour les femmes qui ne peuvent pas ou ne souhaitent pas prendre de THS, il existe depuis peu un traitement non hormonal agissant sur les neurones responsables des bouffées de chaleur. Demande à ton gynécologue.*

## Un mot sur le moral

Le fait de ne plus avoir de règles, et de ne plus avoir d'utérus, chaque femme le vit à sa façon.

Pour moi, c'est une libération totale.

Pour d'autres, c'est une étape qui demande un temps de deuil.

Les deux sont légitimes. Si tu en ressens le besoin, n'hésite pas à consulter un psychologue.

Ça ne veut pas dire que tu ne gères pas : ça veut dire que tu prends soin de toi.

**Deux mois après mon intervention, je n'ai plus aucune douleur abdominale.  
Je n'ai plus d'endo-belly.  
Je n'ai plus de fuites urinaires à l'effort.  
Et je me lance un défi : présenter mon 4ème dan de kobudo en juin 2026.**

Tu ne fais pas de kobudo, mais tu pratiques la course à pied, le tennis, le vélo, la rando. Peu importe.  
Tu veux reprendre, et avoir un objectif vous permet d'avoir la motivation pour programmer au mieux tes séances.  
C'est ça le plus important !



# CONCLUSION :

## POUR ALLER PLUS LOIN

---

Ce guide t'a donné les bases. Mais récupérer d'une hystérectomie et retrouver mobilité, force et confiance dans son corps, c'est un travail qui dure bien plus de quatre semaines.

C'est exactement pour ça que j'ai créé un accompagnement spécifique pour les femmes qui veulent aller plus loin.

### **L'accompagnement post-hystérectomie PHOENIX**

Un accompagnement individuel et personnalisé pour retrouver mobilité, force et confiance dans ton corps après une hystérectomie.

Nous évaluons ensemble ton point de départ lors d'un bilan d'entrée, puis je t'envoie des exercices adaptés pour te permettre d'atteindre tes objectifs.

Parce que tu mérites mieux qu'une liste d'exercices photocopiée à la sortie de l'hôpital.

***Tu es intéressée pour faire cet accompagnement avec moi ?***


***Ca se passe ici :***



### **Me retrouver :**

 <https://madamelakine.fr>

 [@madamelakine](https://www.instagram.com/madamelakine)

 [Madame la Kiné](https://www.youtube.com/channel/UC...)

### **Prends soin de toi**



*Lucile*