

Le Dr Watrin utilise la technique **TEP** (Extra-péritonéale) pour une récupération optimale.

1. Pourquoi la technique TEP ?

On place le filet de renfort **sans pénétrer dans la cavité abdominale**.

- **Sécurité** : L'absence de contact avec les intestins élimine tout risque de **gêne liée à des adhérences post-opératoires**.

2. Convalescence

- **Marche** : Fortement recommandée dès votre retour à domicile.
- **Douleur** : Une sensation de pesanteur dans l'aine est normale les premiers jours.

3. Sport et Efforts

- **Sport modéré (Vélo, Course, Natation)** : Autorisé dès le **15ème jour**.
- **Abdominaux et Charges lourdes** : **STRICTEMENT PROSCRITS pendant 6 semaines**.
- **Règle d'or** : Écoutez votre corps. **DOULEUR = ARRÊT IMMÉDIAT**.

 **Urgences 24h/24 (Clinique de l'Europe - Port-Marly) :** ☎ 01 39 17 24 24