

## Sinus pilonidal : traitement chirurgical

après avis de la HAS\*

*Pour vous aider dans votre prescription d'arrêt de travail et faciliter le dialogue avec votre patient, des durées de référence vous sont proposées.*

*Elles sont indicatives et, bien sûr, à adapter en fonction de la situation de chaque patient.*

Type d'emploi		Durée de référence*	
		Drainage	Excision
Travail sédentaire		7 jours	21 jours
Travail Physique léger	Charge ponctuelle < 10 kg	7 jours	21 jours
	Charge répétée < 5kg		
Travail physique Modéré	Charge ponctuelle < 25 kg	10 jours	28 jours
	Charge répétée < 10 kg		
Travail Physique lourd	Charge > 25 kg	14 jours	28 jours

\*Durée à l'issue de laquelle la majorité des patients est capable de reprendre un travail.  
Cette durée est modulable en fonction des complications ou comorbidités du patient.

### ► La durée de l'arrêt est à adapter selon :

- l'étendue du kyste,
- la notion de surinfection,
- la technique chirurgicale employée, la fermeture ou non de la plaie,
- l'importance de la position assise ou la nécessité de marche prolongée au travail,
- la durée et les conditions de transport.

\* [www.has-sante.fr](http://www.has-sante.fr)

## Sinus pilonidal : traitement chirurgical

### ► Restauration des capacités fonctionnelles

En cas de sutures, 10 jours environ sont nécessaires avant l'ablation des points de sutures. Si la plaie est ouverte, la mèche et le pansement seront changés tous les jours. Un coussin de mousse alvéolaire est conseillé en position assise. Un rasage minutieux des berges de la plaie est recommandé pendant la cicatrisation.



**Votre patient a-t-il reçu une information rassurante pour lui permettre de reprendre ses activités sans appréhension ?**

### ► Reprise des activités professionnelles

Un aménagement temporaire du poste de travail, peut être nécessaire pour les travailleurs physiques lourds ou nécessitant de longues périodes en position assise ou debout.



**La question de la reprise de l'emploi a-t-elle été abordée dès le début de l'arrêt ?**

### ► Reprise des activités sportives et de loisir

La pratique du vélo, la natation ou de longs trajets en voiture sont déconseillés tant que la plaie opératoire n'est pas cicatrisée. Les autres activités physiques pourront être reprises plus précocement en fonction du ressenti du patient. En cas de suture, 2 à 4 semaines sont nécessaires avant la pratique d'activités sportives.



**Votre patient a-t-il été informé des délais de reprise des activités sportives et de loisir ?**

Sources : Official Disability Guidelines, 14th Edition, 2009.

Medical Disability Advisor, Reed group, 5 th Edition, 2005.

Guide d'utilisation des arrêts de travail, Espagne, 2<sup>ème</sup> édition.

NHS Choice, Pilonidal sinus, <http://www.nhs.uk/Conditions/Pilonidal-sinus/Pages/Introduction.aspx>

Service Québec, Guide santé, cure de sinus pilonidal, <http://www.guidesante.gouv.qc.ca/fr/fiche/7305-01.shtml>

