



Récidive d'hémorroïdes après traitement en clinique

Les hémorroïdes peuvent récidiver après le traitement par ligature sur l'hémorroïde interne. Nous tentons de diminuer le taux de récurrence en ajoutant un traitement par cryothérapie sur l'hémorroïde externe.

Quelles sont les causes fréquentes de récurrence? Elles sont toutes reliées à l'augmentation soutenue de la pression veineuse dans la région pelvienne et surtout dans les veines hémorroïdaires.

Naturellement, une nouvelle grossesse.

Le soulèvement fréquent d'objets lourds.

Les efforts reliés à la défécation en cas de constipation.

Mais la cause la plus fréquente est la position accroupie prolongée :

- **Rester assis dans sur la toilette**, généralement avec le cellulaire ou le journal
- La position accroupie prolongée associée
 - Au travail (électricien, peintre, plâtrier)
 - Aux loisirs (jardinage, yoga, gym)
 - Aux sports (haltérophilie, vélo de montagne, skidoo, baseball)

Les exercices de squat ordinaires ne sont pas en cause, puisque la position basse n'est pas prolongée.

On peut pallier lorsque c'est possible, par exemple

- En réglant le problème de constipation
- En utilisant des genouillères ou un petit tabouret pour le jardinage.

Mais le temps passé sur la toilette est la cause la plus fréquente et mérite qu'on s'y arrête.

Généralement, le temps consacré à la position assise sur la toilette ne devrait pas dépasser deux à trois minutes. Ce temps est suffisant pour vider l'ampoule rectale.

Si on a l'impression que la défécation n'est pas complète, c'est qu'il reste un bolus fécal dans le colon sigmoïde. Dans ce cas il vaut mieux se lever et faire autre chose, en attendant que l'appel de la nature se fasse sentir plus tard (dans quelques minutes très souvent). Alors la deuxième période de deux à trois minutes complète le travail.

Parfois le temps consacré à la toilette correspond au besoin de s'isoler.

Mais le fait de passer quinze, trente minutes ou parfois plus, dans cette position augmente la pression veineuse sur les plexus hémorroïdaires et favorise de nouvelles varices hémorroïdaires.

