

Rééducation **post-opératoire**

Chirurgie du rachis cervical

Nom et prénom du patient:

.....

Chirurgie du rachis cervical

RÉÉDUCATION POST-OPÉRATOIRE

Madame, Monsieur,

Ce livret est conçu pour vous guider après l'intervention pratiquée sur votre rachis cervical.

Il est essentiel de suivre ces conseils et d'effectuer les exercices indiqués pour reprendre progressivement une vie normale.

Votre kinésithérapeute va adapter ces exercices en fonction de vos besoins.

Dans le lit

Adoptez la position la plus confortable pour vous, en maintenant votre colonne droite : sur le dos, sur le côté ou en position semi-assise.

Choisissez un oreiller de faible épaisseur pour garder la tête dans l'axe de la colonne vertébrale



Pour se lever

Vous pouvez vous lever dès le lendemain de l'intervention.

Nous vous conseillons de ne pas le faire seul la première fois et d'utiliser la technique du « monobloc » ci-dessous, sans bloquer la respiration.

Votre kinésithérapeute vous accompagnera pour apprendre à utiliser cette technique.

Piez les 2 jambes,
l'une après l'autre.



Tournez sur
le coté d'un
bloc...



Pour vous asseoir,
sortez les pieds du
lit tout en poussant
sur votre main et le
coude opposé.



Pour vous mettre debout,
appuyez sur vos cuisses
avec vos mains.



Utilisez les mêmes gestes (en sens inverse) pour vous
recoucher **d'un bloc**.

Collier cervical

Même s'il n'est pas prescrit, vous pourrez en utiliser un en cas de fatigue musculaire, par exemple en fin de journée et pour des trajets en voiture.

Douleurs et contractures

Des médicaments vous seront prescrits pour atténuer les douleurs post-opératoires. Celles-ci doivent s'estomper en quelques semaines.

Les exercices de kinésithérapie vous aideront à faire disparaître les raideurs que vous pouvez ressentir les premiers jours, à vous détendre et à reprendre vos activités.

Il faut être souple. Évitez les mouvements brusques ou forcés pour favoriser la cicatrisation.

Exercices pour le rachis cervical opéré

Parmi les exercices suivants votre kinésithérapeute vous indiquera ceux que vous devrez faire en fonction de votre intervention et de vos possibilités.

À la sortie de l'hôpital vous continuerez ceux-ci quotidiennement, en augmentant progressivement le nombre et l'amplitude des mouvements...

Position de départ :

Assis à califourchon sur une chaise, face au dossier, dos droit .



Assouplissements

1

Bras reposant sur le dossier de la chaise

- a) Houssez les épaules en inspirant, relâchez en soufflant et en abaissant bien les épaules.



Notes:

.....

.....

.....

- b) Faire des rotations des 2 épaules en même temps dans un sens (image de gauche)

- c) Faire des rotations des 2 épaules dans l'autre sens. (image de droite)



Notes:

.....

.....

.....

2

Les mains sur les épaules

a) Portez les coudes en avant puis en arrière.



b) Décrire avec les coudes de grands cercles vers l'avant.

c) Décrire avec les coudes de grands cercles vers l'arrière.

3

Assis dos droit, regard horizontal, un bras tendu, main ouverte, poignet cassé

a) Poussez vers le sol en soufflant, tenir 10 secondes puis relâchez en inspirant, un bras puis l'autre.

Notes:

.....

.....

.....



C

b) Bras tendu devant vous,
poussez en inspirant,
relâchez en soufflant.
Un bras puis l'autre.



Notes:

.....

.....

.....



c) Assis, mains croisées dans
le dos, paumes tournées à
l'extérieur, décollez les bras
du dos en soufflant pendant
quelques secondes, relâchez
en inspirant.

Notes:

.....

.....

.....

Pour retrouver la mobilité cervicale

1

Tête droite : décrire des O avec le bout du nez

2

En utilisant les mouvements des yeux...

- a) Assis, sans bouger la tête ni le corps, très lentement portez les yeux vers le haut au maximum, maintenez la position quelques secondes puis de la même façon vers le bas.
- b) Répétez ce mouvement 2 ou 3 fois. Faire de même latéralement à droite et à gauche.



- c) Progressivement, vous ajouterez un mouvement de la tête à la fin du mouvement des yeux dans chaque direction sans forcer.

Notes:

.....

.....

.....

Conseils d'hygiène de vie

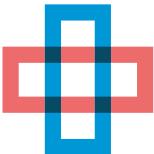
Adoptez une attitude souple

- Évitez les positions figées comme, par exemple, le travail sur ordinateur.
- Marchez en restant souple au niveau des ceintures (balance des bras).
- Prenez soin de porter des charges inférieures à 2 Kg.
- Portez le poids près du corps.



Reprise de vos activités

- La voiture : ce sont les vibrations qui sont nocives pour le disque en voie de cicatrisation. La conduite est déconseillée dans un premier temps.
- Le travail : en principe 1 mois après l'intervention.
- Les activités sportives : reprise de façon progressive selon l'avis de votre chirurgien lors de la visite de contrôle.



Pendant le premier mois post-opératoire vous devez être actif et souple, en vous ménageant des temps de repos pendant la journée.

Marchez régulièrement.

Pour faire vos exercices correctement, n'hésitez pas à utiliser le soutien de votre kinésithérapeute.

La qualité de votre récupération dépendra de votre participation.

Les kinésithérapeutes du service
sont disponibles pour tout conseil :

04 92 03 84 26

neurochir-kine@chu-nice.fr



Pôle Neurosciences
Département de rééducation
04 92 03 84 26

Hôpital Pasteur 2
30, Voie Romaine CS 51069
06002 Nice Cedex 01



CHU de Nice Officiel



@CHUdeNice



CHU de Nice