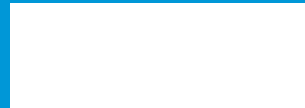




Rééducation post-opératoire

Chirurgie du rachis lombaire



Nom et prénom du patient:

.....

Chirurgie du rachis lombaire

RÉÉDUCATION POST-OPÉRATOIRE

Madame, Monsieur,

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

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

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

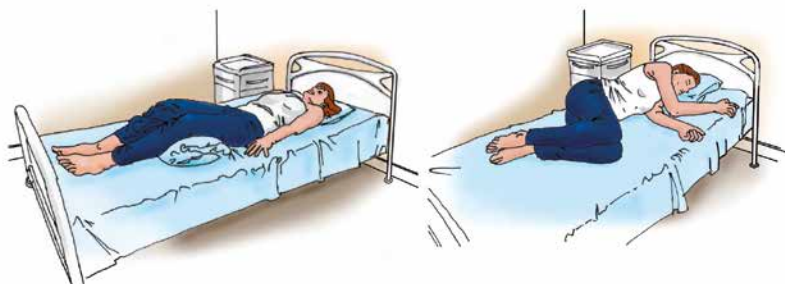
Il faut ÉVITER :

- De se pencher en avant et de faire des torsions
- De rester en position assise prolongée
- De porter des charges
- Le tabac et le surpoids.

Dans le lit

Adoptez la position la plus confortable pour vous, en maintenant votre colonne droite, couché sur le dos ou sur le côté.

Choisissez un oreiller vous permettant de garder la tête dans le prolongement de la colonne.



Il est recommandé de se lever et de se coucher en utilisant la technique du **"monobloc"** ci-dessous, sans bloquer la respiration.



Pliez les 2 jambes, l'une après l'autre



Tournez sur le coté d'un bloc, dos droit.



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 les mains.

La cicatrice et les douleurs

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

Les exercices vous aideront à faire disparaître les raideurs que vous pouvez ressentir les premiers jours.

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

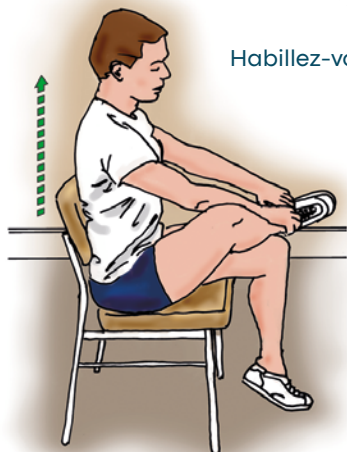
La toilette et l'habillage

Faites votre toilette debout ou assis devant votre lavabo, dos bien droit..

Prenez appui avec une main,
poids du corps bien réparti
sur les deux pieds.



Habillez-vous assis.



Ne pas se pencher en
avant.

Pas de mouvements
de torsion du dos.

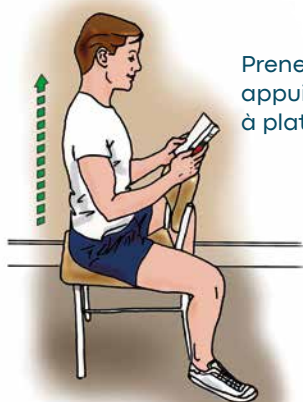


La position assise

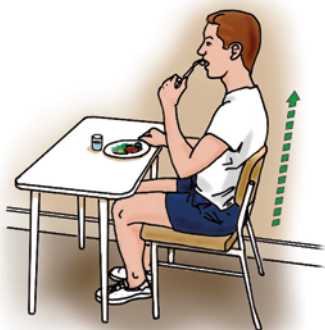
Elle est autorisée dès le premier jour. Dos bien droit, limitée aux repas si elle est douloureuse.

Évitez les fauteuils trop bas et préférez la position assise à califourchon ou sur un tabouret haut.

Vous pouvez placer une serviette roulée en bas du dos pour vous soulager en gardant une position correcte.



Prenez un bon appui des pieds, à plat au sol.



Ne pas s'asseoir jambes pendantes.

La marche

Vos chaussures doivent être confortables et bien maintenir le talon. Ne restez pas immobile.

La marche est conseillée rapidement.

Augmentez la distance progressivement tout en vous ménageant des temps de repos allongé.

Adaptez vos activités en fonction de la douleur.

La voiture

Le premier mois, si c'est vraiment nécessaire, l'utiliser uniquement en tant que passager et pour des trajets inférieurs à une heure car les vibrations sont nocives.

Pour entrer dans le véhicule :



Positionnez-vous dos à la voiture. Asseyez-vous en prenant appui sur vos cuisses.



Ramenez une jambe après l'autre, sans bloquer votre respiration.



Plaquez bien votre dos contre le dossier en vous aidant des bras.

La conduite de votre voiture ne sera permise qu'au bout d'un mois environ, selon l'avis de votre chirurgien lors de la visite de contrôle.

Évitez les longs trajets, faites des pauses, calez bien votre région lombaire, il ne faut pas s'affaisser dans les sièges trop bas et trop moelleux. La ceinture lombaire est déconseillée, elle permet d'immobiliser partiellement votre colonne mais elle est source de fonte musculaire au niveau de cette partie du corps.

La reprise du travail

La reprise normale du travail se fait selon décision de votre chirurgien.

La plupart des activités professionnelles sont compatibles avec les interventions pratiquées, sous réserve de respecter les consignes permettant de protéger votre dos.

Vous les reprendrez progressivement, à condition qu'elles soient indolores.

Conseils d'hygiène de vie



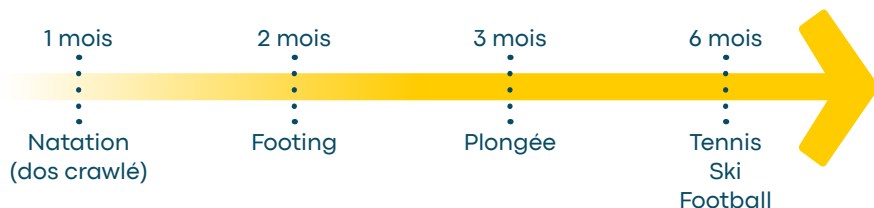
Ne portez pas de charges lourdes !

Prendre des appuis sur les bras et les jambes réduit les contraintes au niveau de votre dos.

Contrôlez vos mouvements automatiques (par exemple se précipiter pour ramasser un objet qui tombe ou se tourner rapidement pour saisir le téléphone).

Le sport

Tous les sportifs peuvent reprendre leurs activités progressivement, avec l'accord du chirurgien, mais celles-ci ne doivent pas engendrer de douleurs.



Une activité physique régulière et modérée permet de se maintenir en bonne santé.

Exercices à effectuer pendant le 1^{er} mois après l'opération

Lors de votre séjour à l'hôpital, le kinésithérapeute vous a appris des exercices adaptés. Ce guide va vous aider à les poursuivre régulièrement.



**Les exercices ne doivent être douloureux.
Ne bloquez pas votre respiration.**

1

Soufflez, abaissez les côtes et plaquez bien le bas du dos.
Inspirez le dos se creuse légèrement.



Notes :
.....
.....

2

En fin d'expiration de l'exercice 1 gardez le ventre contracté
• soit en apnée quelques secondes
• soit en respirant normalement durant 10 secondes

Notes :
.....

3

Reprenez l'exercice 1 et poussez progressivement avec vos paumes de mains contre les cuisses en expirant.
Relâchez à l'inspiration.



Notes :
.....
.....

4

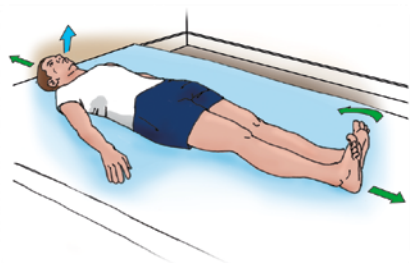
- Allongé à plat, mains tournées vers le plafond, épaules basses.
- Grandissez-vous : rentrez le menton sans soulever la tête.
- Ramenez la pointe des pieds vers vous en soufflant et en gardant les genoux plaqués contre le lit.

Notes:

.....

.....

.....



5

Debout, mains en appui, dos droit et regard à l'horizontal, poids du corps bien réparti sur les 2 pieds et écartés à la largeur du bassin :

- ▶ Montez sur la pointe des pieds (vers le haut).
- ▶ Relevez les pointes de pieds (sans basculer les fesses en arrière).
- ▶ Marchez sur place en montant les genoux.
- ▶ Fléchissez les jambes.
- ▶ Pieds serrés, écartez légèrement la jambe tendue sur le côté, le dos ne doit pas bouger.





6

- Debout, pieds légèrement décalés du mur.
- Plaquez la colonne de bas en haut en étirant votre dos.
- Une fois que tout le dos sera plaqué, vous pourrez rentrer le menton dans le cou et tourner les paumes de mains vers l'avant. Maintenez la position 20 secondes.

Notes:

.....

.....

.....

7

Dos plaqué contre le mur, pliez les genoux, tenez 20 secondes et remontez en soufflant.

Notes:

.....

.....

.....



8

Une fois par jour uniquement et avec l'accord de votre kinésithérapeute : ramenez doucement la cuisse en direction de votre ventre, l'autre jambe reste bien tendue sur le matelas.

Ne forcez pas.

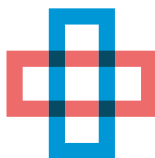


Notes:

.....

.....

.....



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

Pendant le premier mois suivant
l'intervention vous devez être actif et souple.

Augmentez progressivement votre temps de
marche et ménagez-vous des moments de
repos couché pendant la journée.

**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