

MON PASSEPORT PATIENT

CONSEILS PRATIQUES

Comment
se rétablir après
une chirurgie
du rachis

Des gestes simples,
des précautions élémentaires
pour reprendre sans risque
vos activités

SOMMAIRE



Conseils pour les opérés de la colonne lombaire

- Introduction..... 5
- Se lever 6
- Se mettre au lit..... 7
- Faire sa toilette..... 8
- Rentrer à la maison..... 9
- S’asseoir..... 10
- S’habiller..... 12
- Monter l’escalier, se baisser..... 13
- Porter des charges..... 14
- Faire le ménage..... 15
- Reprendre des activités 16
- Avoir une activité sexuelle..... 17



Conseils pour les opérés de la colonne cervicale

- Introduction 18
- Se laver les cheveux 19
- Faire les exercices d’auto-rééducation 19

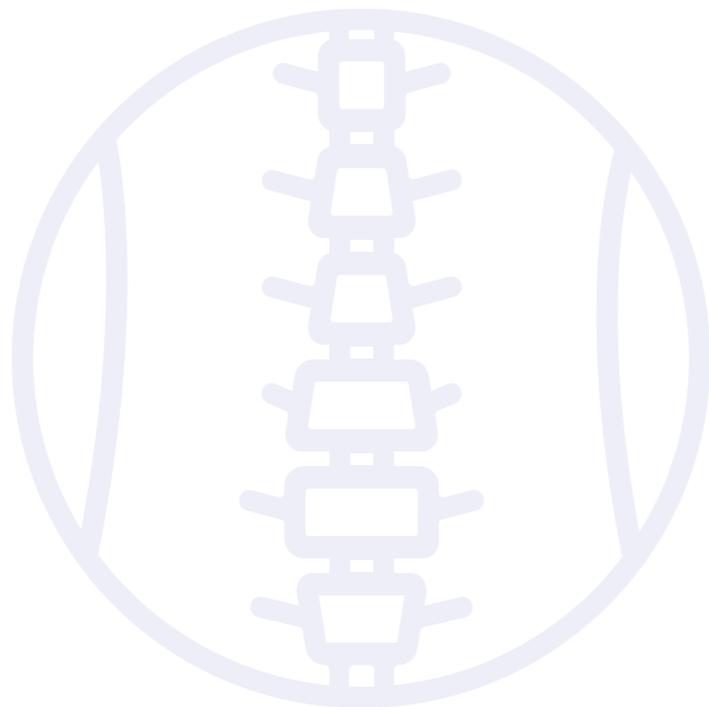


Conseils pratiques pour l’entretien

- Des ceintures en coutil baleiné 20
- Des corsets plastiques 21



- En résumé 22



CONSEILS POUR LES OPÉRÉS DE LA COLONNE LOMBAIRE

Vous allez prochainement être opéré(e) au niveau de la colonne vertébrale.

Plus précisément, vous serez soigné(e) pour :

- Hernie discale lombaire Canal lombaire rétréci Arthrodèse lombaire ou lombo-sacrée



Si votre intervention consiste à **fixer des vertèbres entre elles pour les faire fusionner (geste d'arthrodèse), la consolidation définitive** ne se fera que plusieurs mois après la chirurgie et **à condition que vous respectiez bien les consignes** de votre chirurgien et du kinésithérapeute.



La cicatrisation de la peau est généralement l'affaire de 10 à 15 jours mais celle **des tissus plus profonds va demander plus de temps (plusieurs semaines)**. Il est donc nécessaire que vous preniez un certain nombre de précautions même si vous ne souffrez plus.

Ce livret vous apporte des conseils sur les bons gestes à adopter pour faciliter votre rééducation.

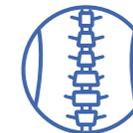
CONSEILS POUR LES OPÉRÉS DE LA COLONNE LOMBAIRE

Se lever

Donnez à vos muscles le temps de se réveiller et ne vous redressez pas trop brusquement !

- Positionnez-vous, couché(e) sur le côté, sur le rebord du lit en fléchissant les genoux.
- Redressez-vous en vous appuyant sur le coude, puis sur la main.
- Faites pivoter vos jambes pour vous asseoir en faisant balancier.

Vos épaules et votre bassin doivent rester parallèles pendant toutes ces étapes pour éviter toute torsion dans votre colonne.

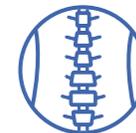


Se mettre au lit

- Allongez-vous sur le dos ou sur le côté en alternant gauche et droite mais évitez la position en « chien de fusil ».
- Ne vous couchez pas sur le ventre.
- Prenez un **matelas ferme** mais pas trop dur, (adapté à votre poids et votre taille). Evitez les lits trop bas type futon.



Levez-vous et couchez-vous comme on vous l'apprendra lors de votre hospitalisation.



CONSEILS POUR LES OPÉRÉS DE LA COLONNE LOMBAIRE



Astuce : la fente avant

Pliez un genou, jambe en arrière tendue (en vous appuyant si possible). A faire pour la toilette, la vaisselle, le ménage...



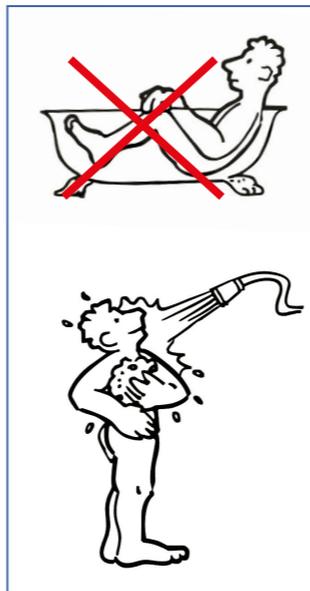
Faire sa toilette

Devant le lavabo, écartez les jambes et appuyez-vous contre la cuvette mais ne vous penchez pas. Pour vous rincer la bouche, pliez les jambes.

- Pendant quelques mois, **prenez une douche** plutôt qu'un bain **afin d'éviter de faire le dos rond**.
- **Pensez au tapis anti-dérapant et au tabouret sous la douche**.
- Il faut autant que possible **éviter de mouiller** et surtout **de faire macérer votre cicatrice**.



***Astuce :** une brosse à long manche ou éponge à manche peut vous aider à vous laver dos et orteils.*



Rentrer à la maison

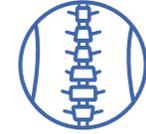
Votre retour pourra se faire le plus souvent **en voiture particulière**, en fonction des recommandations médicales et si la position assise vous est autorisée.

Le transport en ambulance est réservé à **certaines situations particulières et uniquement sur prescription médicale**.

- Par la suite, **évités les trajets en voiture trop longs ou trop fréquents**.
- **La reprise de la conduite automobile** vous sera précisée par votre chirurgien, généralement **entre 1 et 3 mois** en fonction du type d'intervention.
- **Adaptez la position de votre siège** afin de trouver la position la plus confortable.



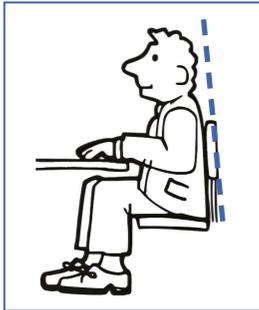
CONSEILS POUR LES OPÉRÉS DE LA COLONNE LOMBAIRE



Si vous avez le droit de vous asseoir

Voici quelques précautions à prendre :

- 😊 • Utilisez **des chaises dures, bien droites** et **pas trop basses**.
- Utilisez **un réhausseur de WC**.
- Optez plutôt pour **la position assise haute** : **vos hanches doivent rester plus hautes que vos genoux et votre dos bien droit**.
- ☹️ • **Ne restez pas assis trop longtemps**.
- **Évitez les sièges trop bas et mous** : ni fauteuil, ni canapé, ni transat...
- Évitez de vous coucher dans un lit trop bas.



Pour vous asseoir :

- **Mettez-vous sur le bord du siège.**
- **Glissez les fesses jusqu'au fond.**
- **Appuyez-vous contre le dossier.**
- **Gardez bien les pieds à plat.**

Si vous n'avez pas le droit de vous asseoir

(dans le cas d'une arthrodèse descendant jusqu'au sacrum)

Voici quelques précautions à prendre :

- 😊 • Seule **la position assise haute*** est autorisée.
- Utilisez **un réhausseur de WC**.
- **Prévoyez un tabouret haut** (si possible ajustable et sans roulettes).
- **Optez pour un lit adapté en hauteur** (cales ou matelas supplémentaire).
- ☹️ • **Ne restez pas assis trop longtemps**.
- **Les sièges trop bas et mous sont contre-indiqués**.

* Qu'est-ce que la position assise haute ?

- **Gardez les fesses au bord du siège.**
- **Gardez le dos droit et les genoux bien plus bas que les hanches.**
- **Ne vous appuyez pas contre le dossier.**
- **Gardez bien les pieds au sol.**

CONSEILS POUR LES OPÉRÉS DE LA COLONNE LOMBAIRE

S'habiller

N'essayez pas de jouer à l'équilibriste, courbé ou sur une jambe, mieux vaut vous asseoir !



Au début, **habiliez-vous assis(e) sur une chaise ou un tabouret haut.**

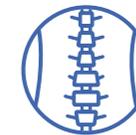
Pour enfiler vos chaussures : adoptez des chaussures faciles à enfiler (mocassins par exemple) et **utilisez un chausse-pied à long manche.**

Pour vous **couper les ongles des orteils** et pour **enfiler vos chaussettes** ou vos collants, **mettez les pieds successivement sur le genou opposé.**

L'essentiel est de toujours garder le dos droit et de ne pas vous contorsionner.



Astuce : *une pince à long manche peut servir à ramasser les objets au sol, à remonter les vêtements sans se baisser ou se pencher (sous-vêtement, pantalon).*



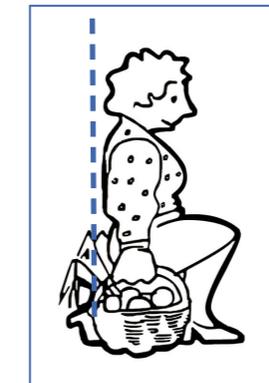
Monter l'escalier

Penchez-vous légèrement en avant pour répartir le poids du corps et garder le buste bien droit.



Se baisser

Placez-vous à côté de l'objet à récupérer. **Pliez vos genoux en gardant le buste bien droit.**



Ou utilisez *une pince à long manche lorsque cela est possible!*

CONSEILS POUR LES OPÉRÉS DE LA COLONNE LOMBAIRE



Astuce : placez-vous en face, le plus près possible en écartant les pieds et en pliant les jambes afin de vous redresser, buste droit, poids près du corps, en vidant l'air de vos poumons ainsi les muscles du dos travaillent moins.

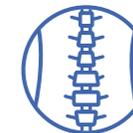
Porter des charges

Ne portez pas de charges lourdes à bout de bras (supérieures à 5kg environ) pendant le temps d'arrêt de travail !

- Répartissez les charges de chaque côté.
- Changez de côté le port de votre sac à main.

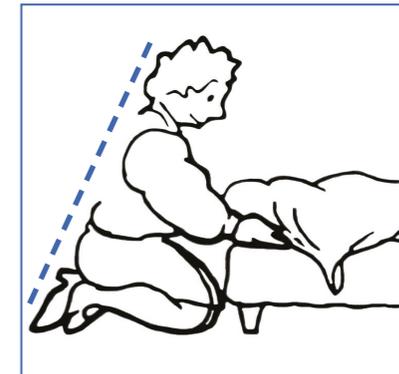
Pour les charges lourdes ou légères, ne vous penchez jamais en avant !

Accroupissez-vous, faites une halte sur les genoux, puis relevez-vous en tendant les jambes, le dos restant droit, éventuellement en vous aidant des mains.



Faire le ménage Faites-vous aider si possible

- Utilisez un grand manche à balai. Ecartez les jambes pour être bien stable. Accroupissez-vous pour passer sous les meubles.
- Ecartez les jambes et appuyez-vous contre l'évier pour faire la vaisselle.
- Réglez la table de repassage à hauteur de bassin, que vous soyez assis(e) ou restiez debout.
- Evitez de serpillier / passer l'aspirateur : le mouvement de « va-et-vient » donné par la flexion/extension de la jambe avant sera douloureux un long moment.
- Pour les tâches en hauteur (par exemple laver les vitres), évitez de lever les bras : montez sur un tabouret/escabeau pour vous mettre à hauteur.
- Pour faire votre lit, accroupissez-vous ou mettez-vous à genoux et utilisez de préférence une couette.



CONSEILS POUR LES OPÉRÉS DE LA COLONNE LOMBAIRE

Reprendre des activités

Une activité sportive peut être autorisée tout de suite : la marche à condition d'y aller **progressivement** et avec des chaussures adaptées.

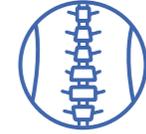
Allez à votre rythme !

Attendez la consultation de contrôle pour reprendre la natation, le footing ou le vélo.

Jardinage et bricolage peuvent être repris **progressivement**, en se mettant accroupi ou à genoux dès que nécessaire.

Pendant 1 an :

- Soyez raisonnable et **évit**ez la **compétition**.
- **Les sports qui nécessitent des mouvements de rotation** de la colonne (comme le golf, le football, le tennis et le ski) **sont déconseillés**.
- Les bons cavaliers, skieurs et golfeurs pourront reprendre au bout de 6 mois à 1 an.



Reprendre une activité sexuelle

- **Attendez au minimum 3 à 4 semaines**, le temps de la cicatrisation.
- Allez-y très **progressivement**.
- Adoptez de préférence une **posture passive** au début.



Conseil pratique : l'important est de trouver une position confortable qui n'exige pas de faire le dos rond ni de vous cambrer de manière excessive.

Avant toute chose, n'ayez pas peur d'en parler à votre chirurgien et à votre kinésithérapeute !

CONSEILS POUR LES OPÉRÉS DE LA COLONNE CERVICALE

Introduction

Vous allez bientôt être opéré(e) au niveau du rachis cervical

Après cette intervention, **une immobilisation temporaire** est nécessaire à visée antalgique, pour obtenir la cicatrisation définitive et la consolidation de la greffe osseuse. Il existe différents types d'orthèses cervicales de rigidité croissante. Après une intervention sur la colonne cervicale, vous devrez porter un collier cervical mousse (de type C1 ou C2) pendant une durée allant de 10 à 45 jours. Le choix de la rigidité du collier est fait par le chirurgien en fonction de l'intervention qui a été réalisée.

Port de l'orthèse

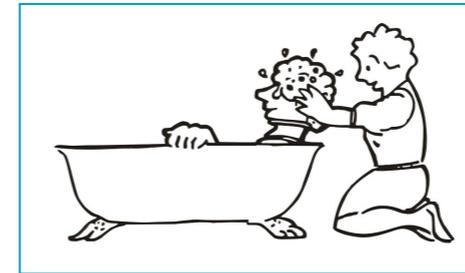
Quelle que soit l'orthèse choisie, elle sera inconfortable les premiers jours. Mais rassurez-vous, il y a **une adaptation progressive qui rend la tolérance bien meilleure.** D'une façon générale, et sauf avis contraire du chirurgien, **l'orthèse doit être portée en permanence** sauf pour prendre votre douche et réaliser les soins de cicatrice.



Se laver les cheveux

Le plus simple, surtout au début lorsque les cicatrices ne sont pas encore totalement fermées, est **d'utiliser un shampoing sec.**

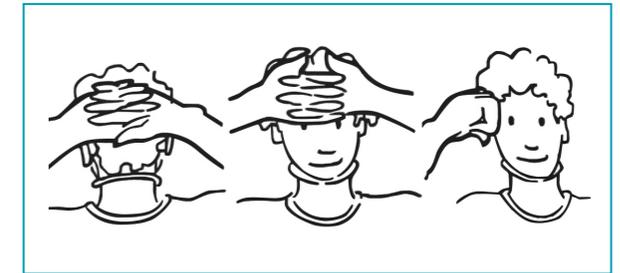
Le shampoing est fait par une tierce personne. La tête doit rester **bien droite sans flexion ou extension.**



Faire les exercices d'auto-rééducation

Pratiqués avec la minerve ou le collier, ils n'ont pour but que de **renforcer la musculature** du cou mais pas la mobilité qui, elle, reviendra progressivement à l'usage.

Démarrés vers le 1^{er} mois post-opératoire, les exercices sont faits **matin et soir.**



CONSEILS PRATIQUES POUR L'ENTRETIEN

Entretien des ceintures en coutil baleiné

Pensez à retirer la ceinture en coutil baleiné en position allongée, notamment la nuit.

La ceinture est en coutil (c'est un tissu épais).

Il est tout-à-fait envisageable de procéder **au lavage avec de l'eau savonneuse tiède et une brosse en nylon**. Il faut ensuite la faire sécher avant de la remettre.

Il faut éviter des lavages trop fréquents qui risquent de la faire rétrécir, et ne pas la laver à la machine ni à l'eau chaude.

La durée d'utilisation est habituellement de 2 à 3 mois.

Après cette période transitoire, des zones d'appui peuvent devenir douloureuses. La détérioration des velcros qui survient ultérieurement est logique, le recours à un autre type d'immobilisation (ceinture lombaire par exemple) sera peut-être indiqué en fonction de l'évolution des symptômes. Il faudra en discuter à ce moment-là avec votre chirurgien.



Entretien des corsets plastiques

Le corset est confectionné en 2 parties :

- l'une est un **plastique rigide**,
- l'autre, au contraire, est en **mousse polyuréthane**.

Il peut être **nettoyé avec un gant de toilette, de l'eau et du savon**.

Il faut ensuite rincer avec un linge humide (une serviette éponge peut servir à sécher la mousse plastique). L'extérieur de l'orthèse plus rigide peut subir un nettoyage plus énergique que la partie interne en mousse.

L'orthèse séchera d'elle-même en 20 à 30 minutes.

S'il est indispensable d'obtenir le séchage rapide de l'orthèse, on peut employer un sèche-cheveux à l'air presque froid qui permettra le séchage en 5 à 10 minutes.

La durée d'utilisation de ce type d'orthèse est habituellement de 3 mois.

Au-delà de cette période, une dégradation des points d'attache voire de l'orthèse elle-même est tout à fait possible. Habituellement le sevrage de l'orthèse est proposé avant cette phase. Dans quelques cas très particuliers le recours à une orthèse complémentaire est parfois justifié mais seulement avec une prescription médicale.

Attention de ne pas laisser l'orthèse exposée au soleil très chaud ou près d'un radiateur car le plastique pourrait se déformer, se ramollir.

Pensez à retirer le corset en position allongée, notamment la nuit.



Rappel sur les aides :

- réhausseur de WC,
- pince de préhension,
- chausse-pied à long manche,
- brosse à orteils à long manche,
- tapis anti-dérapant.

RÉSUMÉ

Souvenez-vous

- Chaque fois que la colonne vertébrale risque d'être sollicitée, **soulez-la avec vos jambes.**
 - Ne vous penchez pas en avant mais **pliez les genoux.**
 - Pensez à toujours **vous mettre à hauteur de l'effort à fournir** et à porter les charges contre vous.
 - **Soyez progressif et raisonnable** dans votre réhabilitation.
 - L'apparition d'**une douleur impose la prudence et l'arrêt de l'effort** ou de l'exercice entrepris.
 - Ces conseils ne doivent pas conduire à un excès de prudence.
- Il faut absolument que vous restiez actif et continuiez à vous déplacer !**

Ces conseils vous aideront à mettre votre colonne au repos le temps que la cicatrisation en profondeur soit achevée.

Ensuite, vous continuerez par habitude à respecter ces consignes mais vous pourrez faire confiance à votre colonne qui sera aussi (voire plus) solide qu'avant l'opération !

Devenez donateur, soutenez l'IMM



Vos dons permettent de financer des projets qui améliorent le quotidien de nos patients.

POUR FAIRE UN DON

- Sur notre site internet www.imm.fr
100 % sécurisé. Simple et rapide. Onglet violet rond à gauche sur la page d'accueil : Faire un don.
- Par **chèque**, à l'ordre de : (FDM) Fonds de Dotation Montsouris
42 bd Jourdan, 75014 Paris.
- Si vous souhaitez faire **un legs**, contactez le **01 56 61 63 56**.

AVANTAGES FISCAUX

Vous recevrez un reçu fiscal vous permettant de déduire 66% du montant de votre don. Si vous donnez 100€, votre don ne vous coûtera que 34€.



ACCES SIMPLE ET PRATIQUE

Tram 3	Arrêt Montsouris
RER B	Arrêt Cité universitaire
M4	Arrêt Porte d'Orléans
Bus	21, 28, 38, 62, 68, 88, 125, 128, 187

42 boulevard Jourdan - 75014 Paris

Pour plus d'informations :

www.imm.fr

Retrouvez-nous aussi sur les réseaux sociaux

