

## GUIDE PRATIQUE A L'USAGE DU PATIENT

# CONSEILS - GESTES ET POSTURES APRES CHIRURGIE DU DOS



Madame, Monsieur,

Suite à votre intervention, vous retournez à votre domicile.

Au cours des six premières semaines, vous pourrez reprendre progressivement vos activités quotidiennes.

Vous trouverez dans ce livret des conseils concernant :

- Les consignes de sortie
- Les gestes à faire et ne pas faire
- Les postures à adopter

L'équipe de Chirurgie du Rachis



**Vous sortez de la clinique après une chirurgie du rachis.  
Voici quelques conseils et recommandations  
Vous avez un rôle à jouer dans la surveillance et l'évolution post-opératoire.**

❖ **Après une chirurgie du rachis :**

➤ **Sont habituels :**

- Des douleurs modérées n'empêchant pas le sommeil, calmées par le traitement prescrit à votre sortie,
- Des douleurs à la reprise de la mobilisation
- Un petit bourrelet sur la partie haute de la cicatrice est possible, il disparaîtra spontanément
- Un hématome au niveau de la cicatrice qui se résorbera.

➤ **Sont inhabituels :**

- Des douleurs intenses empêchant le sommeil malgré le traitement.
- De la fièvre supérieure à 38° et des frissons,
- Un écoulement au niveau de la cicatrice
- Une rougeur douloureuse et brûlante au niveau de la cicatrice
- Un mal de tête intense qui ne part pas,
- Des douleurs intenses du mollet.

**D'une manière générale, la reprise d'une vie normale doit se faire PROGRESSIVEMENT**

❖ **Hygiène :**

- Les douches sont autorisées et même fortement conseillées, organisez-vous pour que l'infirmière refasse le pansement après pour ne pas que celui-ci reste humide et que la cicatrice macère.
- Le bain est contre indiqué jusqu'à la visite de contrôle post opératoire

❖ **La cicatrice :**

- La cicatrice a été suturée par un surjet intradermique ou des points simples. Le fils est résorbable dans la majorité des cas. Il n'y a pas de soins particuliers. Elle doit être maintenue bien sèche
- La cicatrisation de la peau est l'affaire de quelques jours. Celle des tissus plus profonds va demander plus de temps
- Vous pourrez commencer à masser votre cicatrice en général 3 semaines après la chirurgie. Vos cicatrices seront moins rouges, moins sensibles et moins gonflées. La peau sera plus souple.
- Il est recommandé de ne pas exposer la cicatrice au soleil pendant 18 mois ou sinon d'utiliser un écran total et de renouveler l'application fréquemment.

❖ **La voiture :**

- La conduite de votre voiture n'est pas recommandée. Elle ne sera permise qu'au bout d'un mois après la visite avec votre chirurgien et selon son avis.
- Vous pouvez cependant vous déplacer comme passager et que sur de courtes distances.
- Évitez les longs parcours en voiture pendant 3 mois



- Reportez-vous au chapitre « gestes et postures » pour entrer et sortir d'un véhicule
- Vous pourrez éventuellement porter une ceinture de soutien lombaire lors des longs trajets.

### ❖ Les activités

- Vous devez vous ménager des temps de repos mais ne pas rester couché tout le temps.
- Sachez détendre vos muscles douloureux en vous allongeant 10 minutes bien à plat sur le dos, les jambes demi-fléchies avec éventuellement un coussin sous les genoux.
- Vous reprendrez progressivement vos activités personnelles à la maison sans forcer.
- Évitez le port de charges lourdes
- La marche est autorisée tant qu'elle ne réveille pas de douleur.
- Vous pourrez sortir de chez vous en augmentant la durée de votre sortie progressivement.
- Vous reprendrez progressivement vos activités simples à la maison sans forcer.
- Il faut absolument rester actif et continuer à vous déplacer en faisant confiance à votre colonne qui sera aussi solide qu'avant l'intervention.
- L'activité professionnelle est habituellement reprise dans un délai variable (6 semaines à plusieurs mois en fonction des professions).
- Vous pourrez reprendre le jardinage et le bricolage, progressivement sans oublier de vous mettre accroupi ou à genoux chaque fois que cela sera nécessaire.
- Il est recommandé d'attendre au moins un mois avant d'envisager un voyage en train ou en avion. Pour les longs trajets, il sera préférable d'attendre le 2<sup>ème</sup> mois.



**L'apparition d'une douleur impose la prudence et l'arrêt de l'effort ou de l'exercice entrepris.**

### ❖ Le sport

- La reprise d'activités sportives se fera progressivement et sera discutée avec votre chirurgien.
- Certains sports sont déconseillés pendant plus mois. Votre chirurgien vous indiquera les délais à respecter selon les sports que vous pratiquez.
- La natation (essentiellement sur le dos au départ) est autorisée dès que la cicatrisation est terminée
- Le footing pourra être repris progressivement après 3 mois, pensez à avoir de bonnes chaussures qui amortissent les chocs et privilégiez les terrains plats.
- Certains sports sont plus traumatisants que d'autres, surtout ceux qui entraînent une rotation excessive de la colonne. Vous devrez patienter 6 mois à un an avant la reprise de ces activités après l'accord de votre chirurgien

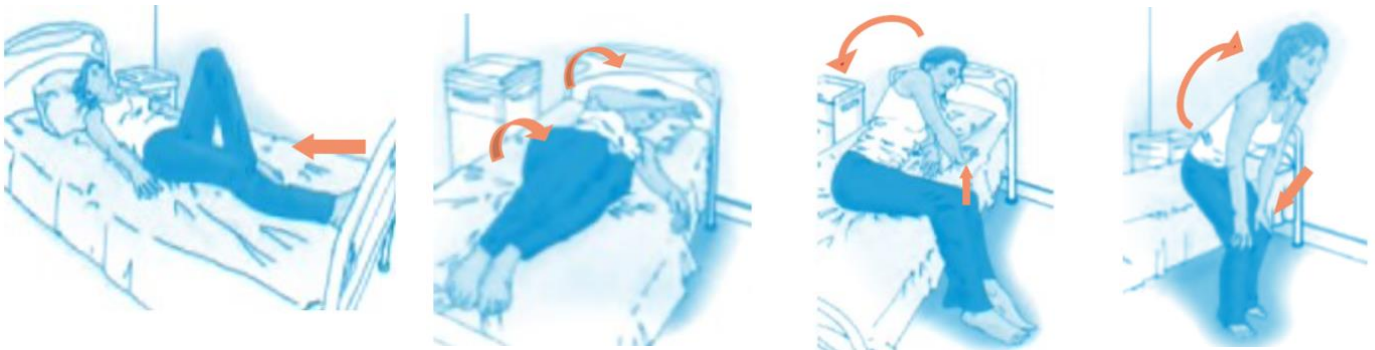
### ❖ Application Activ'dos



Disponible gratuitement sur les smartphones à partir d'AMELI le site de l'assurance maladie, elle vous permet de :

- Mieux connaître votre dos et la lombalgie au travers de l'information et d'un quizz.
- Avoir un coach dans votre téléphone et découvrir avec lui des exercices de relaxation, d'étirements et de musculation à réaliser au travail ou à la maison mais aussi les bons gestes du quotidien.
- Vous pouvez également créer votre séance d'exercices personnalisée et trouver des équipements sportifs autour de vous.
- Un suivi de votre activité et de votre douleur.

#### ❖ Se Lever du lit



Plier les jambes  
l'une après l'autre

Passer sur le côté **d'un bloc** en tournant les épaules et le bassin en même temps

Sortez les jambes du lit. Redressez-vous en poussant avec la main

Pour vous mettre debout aidez-vous des mains en vous appuyant sur vos cuisses

Utilisez les mêmes gestes pour vous recouchez **d'une bloc, PAS de torsion du dos**

#### ASTUCES

- Evitez les literies « molles ». Préférez un sommier rigide et un matelas ferme.
- Ne dormez pas sur le ventre.
- Dormez sur le dos avec un coussin sous les genoux ou sur le coté

#### ❖ La position assise:

- Pour vous asseoir, mettez-vous sur le bord du siège puis glissez les fesses jusqu'au fond et appuyez-vous contre le dossier.
- Il faut garder les pieds bien à plat et ne pas croiser les jambes.
- Ne restez pas assis trop longtemps, levez-vous et changez de position dès que vous commencez à ressentir la moindre douleur dans le dos.
- Une chaise plus haute vous aidera à vous lever avec un minimum de douleur. Si la chaise est trop basse, vous pouvez ajouter un coussin ferme sur le siège.
- Pour vous lever d'un fauteuil, essayez de garder le dos droit et de vous servir de vos bras pour vous hisser. Utilisez les muscles des fesses et des cuisses.



### ❖ La position debout :

- Les trois courbes naturelles du dos doivent être maintenues lorsque vous êtes debout.
- Si vous restez debout plus de quelques minutes, écartez un peu les jambes pour élargir votre base d'appui et pensez au verrouillage lombaire.

ASTUCE :

**Le verrouillage lombaire :** Basculez le bassin en arrière, Rentrez le ventre, Serrez les fesses.

- Debout, il est recommandé de ne pas rester statique mais de faire passer votre poids alternativement d'une jambe sur l'autre (marcher sur place).
- Votre surface de travail doit être à peu près à la hauteur de votre taille.
- Quand et si vous devez travailler dans une position penchée (vers l'avant), changez de position toutes les 10-15 min



### ❖ La marche :



La marche est conseillée rapidement, elle ne présente aucun danger pour votre dos, à condition d'être bien chaussé.

Augmentez votre périmètre de marche chaque jour si possible, **pensez aussi à vous reposer.**

### Conseils

**Contrôlez vos mouvements automatiques !!!**

**(se précipitez pour ramasser un objet qui tombe, se tourner rapidement pour attraper le téléphone...)**

### ❖ La voiture

ASTUCE

- Réglez correctement la hauteur du siège pour une prise du volant dos droit.
- Éventuellement vous pouvez porter une ceinture de soutien lombaire.
- Pour les longs trajets, faites des pauses régulières durant lesquelles vous ferez un peu de



Pour entrer dans le véhicule, positionnez-vous dos à la voiture. Asseyez-vous en prenant appui sur vos



Ramenez une jambe après l'autre en bloquant bien votre dos contre le dossier et en vous aidant des bras.



Reposez votre région lombaire en vous appuyant contre le dossier de votre siège et en ne vous affaisant pas sur le siège.

Pour sortir procéder inversement



## ❖ La ceinture lombaire

- Le port permanent d'une ceinture lombaire est à proscrire après votre intervention.  
En effet, elle affaiblirait vos muscles abdominaux qui sont votre soutien lombaire naturel.
- Si vous en aviez une avant de vous faire opérer, vous pourrez la réutiliser lors d'un exercice physique important, un effort supplémentaire ou un trajet en voiture un peu long.



## ❖ La toilette



Ne vous penchez pas en avant.  
Prenez un bon appui, les pieds à plat au sol.  
Devant le lavabo, écartez les jambes et appuyez-vous au lavabo.  
Pour vous rincer la bouche, pliez les genoux.

## ❖ L'habillage

- Au début, habillez-vous assis(e) sur une chaise ou au bord du lit, le dos bien droit.
- Pour mettre des chaussettes ou des collants, mettez le pied sur le genou opposé.
- Privilégiez des chaussons ou des chaussures sans lacets.



*ASTUCE*  
*Le chausse pied à long manche*



### *ASTUCE*

Une pince de préhension peut servir à ramasser les objets au sol,  
à récupérer des vêtements  
**SANS SE BAISSER OU SE PENCHER.**  
(disponible en grande surface, magasins orthopédiques ou en pharmacie)



## ❖ Le port de charge



Évitez de vous pencher en avant en vous pliant en deux, pour saisir et soulever un objet.

**PLIEZ LES GENOUX.**  
**ACCROUISSEZ-VOUS OU METTEZ-VOUS À GENOUX.**

**Prenez soin de ne pas porter de charges lourdes.**  
Équilibrez les poids



## ❖ Le ménage

La fente en avant : A faire pour toilette, vaisselle, ménage...



ASTUCE:  
Faites travailler vos jambes pour protéger votre dos.

## ❖ Les activités sportives

- Les sportifs peuvent reprendre leurs activités progressivement avec l'accord du chirurgien à condition que l'évolution de leur récupération le permette.
- Évitez les sports violents pour le dos
  - Mouvement d'hyper extension,
  - Torsion du buste,
  - Réception de saut sur terrain dur.
- Pratiquez une activité douce :
  - Marche,
  - Natation sans creuser le dos,
  - Vélo avec le guidon réglé plus haut que la selle, pour maintenir le dos droit
- Éventuellement, vous pouvez porter une ceinture de soutien lombaire.

### Conseils

Écoutez votre corps et faites les choses en fonction des messages qu'il vous laisse.  
Dès que vous sentez que cela tire ou devient douloureux, arrêtez l'effort ou l'exercice entrepris, changez de position ou allongez-vous.

**Ces recommandations sont importantes pour le post opératoire immédiat. Veillez à conserver ces bonnes habitudes par la suite pour préserver votre dos**



#### EN CAS DE PROBLEME, VOUS POUVEZ CONTACTER

- ☎ Service des Urgences: 02 37 18 45 45
- ☎ Secrétariat : 02 37 18 45 10 / 02 37 18 42 62
- ☎ SAMU : 15



Pensez à répondre au mail de la HAS  
Indicateur de la satisfaction des patients hospitalisés  
Vos réponses sont importantes.

e-Satis

