

CONSEILS DE SORTIE APRES 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-opératoires.

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 qui 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° C 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.

❖ **Hygiène :**

D'UNE MANIERE GENERALE, LA REPRISE D'UNE VIE NORMALE S'EFFECTUE PROGRESSIVEMENT.

- ↺ Les douches sont autorisées et même fortement conseillées.
- ↺ Le bain est contre-indiqué jusqu'à la visite de contrôle postopératoire.

❖ **La cicatrice :**

- ↺ La cicatrice a été suturée par un surjet intradermique. Le fils est résorbable. 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 durant les 6 premières semaines.
- ↺ Elle ne sera permise qu'au bout d'un mois après la visite de votre chirurgien et selon son avis.
- ↺ Vous pouvez cependant vous déplacer comme passager sur de courtes distances.
- ↺ Evitez les longs parcours en voiture pendant trois mois.
- ↺ Reportez-vous au guide « gestes et postures » pour entrer et sortir d'un véhicule.
- ↺ Vous pourrez éventuellement porter une ceinture de soutien lombaire lors des longs trajets.

