

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.



◆ 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 ou plus, 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.
- ☞ Evitez de porter des charges lourdes.
- ☞ La marche est autorisée tant qu'elle ne réveille pas la 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'opération.
- ☞ L'activité professionnelle est habituellement reprise dans un délai variable (6 semaines à plusieurs mois en fonction de la profession).
- ☞ Vous pourrez reprendre le jardinage et le bricolage, progressivement, sans oublier de vous mettre accroupi ou à genoux chaque fois que ce sera nécessaire.
- ☞ Il est recommandé d'attendre au moins un mois, avant d'envisager un voyage en train ou en avion. Pour les trajets longs, il sera préférable d'attendre le 2^{ème} 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 plusieurs 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 (environ 3 semaines).
- ☞ Le footing pourra être repris progressivement après 3 mois, pensez à avoir de bonnes chaussures qui amortissent les chocs et privilégiez les terrains meubles.
- ☞ 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 :
 - ✗ Sports collectifs (non contrôlés) : rugby, football, volley-ball, hand-ball,
 - ✗ Sports violents : arts martiaux, boxe, ...
 - ✗ Sports imposant une torsion du dos (tennis, golf, ski, ...)
 - ✗ Sports tassant le dos (équitation, motocross, VTT en terrain accidenté).

◆ Application Activ'Dos :

Disponible gratuitement pour les smartphones sur Améli, le site de l'assurance maladie, elle vous permet de :

- ☞ Mieux connaître votre dos et la lombalgie au travers de l'information et des quiz.
- ☞ Avoir un coach dans votre téléphone et de découvrir avec lui des exercices de relaxation, d'étirement 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.

