

◆ **Le port de charges :**

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

Evitez 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.

◆ **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.
- ◆ Evitez 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.
- ◆ Eventuellement, vous pouvez porter une ceinture de soutien lombaire.

CONSEILS:

Ecoutez 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.

Il faut malgré tout RESTER ACTIF.

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

CCB-PR2-ORTHO-GUI-003 02/12/19—V 01



Ramsay Santé
Clinique Claude Bernard

GUIDE PRATIQUE A L'USAGE DU PATIENT

GESTES ET POSTURES APRES CHIRURGIE DU DOS



Madame, Monsieur,

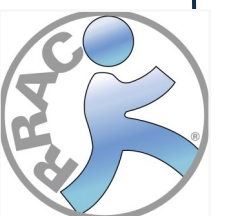
Suite à votre intervention, vous retournez à votre domicile.

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

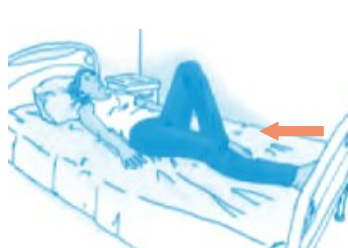
Vous trouverez dans ce livret des conseils concernant:

- * Les gestes à faire et ne pas faire
- * Les postures à adopter

L'équipe de Chirurgie du Rachis.



◆ Se lever du lit:



Pliez les jambes l'une après l'autre...



Passez sur le côté **d'un bloc**, en tournant le bassin et les épaules 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 recoucher d'un bloc, PAS de torsion du dos

ASTUCE

- * Évitez 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 côté

◆ 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.

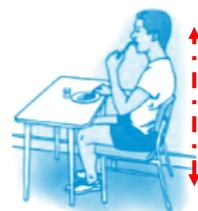
Il faut garder les pieds bien à plat et ne pas croiser les jambes.

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 mn

◆ 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 précipiter 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.
- * Eventuellement vous pouvez porter une ceinture de soutien lombaire.
- * Pour les longs trajets, faites des pauses régulières durant lesquelles vous ferez un peu de marche.



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 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 n'est plus d'actualité 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 :

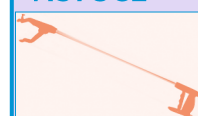


Au début, habillez-vous assis(e) sur une chaise ou au bord du lit, le dos bien droit. Pour mettre des chaussettes ou des collants, mettez le pied sur le genou opposé. Privilégiez des chaussons ou des chaussures sans lacets.

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)