

*Conseils
pratiques
avant ou
après une
intervention
chirurgicale.*



Dr E.A. Enkaoua

Clinique Geoffroy Saint-Hilaire
59 rue de Geoffroy Saint-Hilaire
75005 Paris
01.44.08.40.00

Dr A. De Carvalho

Institut Parisien du Dos
9 rue de Quatrefages
75005 Paris
01.43.37.13.14

Ce qu'il faut savoir pour reprendre vos
activités sans risque.





Des précautions élémentaires

Ces différentes règles ne devront pas conduire à un excès de prudence. Il faudra absolument rester actif et continuer à reprendre une vie normale.

Madame, Monsieur,
Vous venez d'être opéré dans la Clinique Geoffroy Saint Hilaire de votre colonne vertébrale dorsale, lombaire ou lombo-sacrée.

Des règles essentielles sont à respectées afin de cicatriser au mieux votre peau et, surtout, vos tissus en profondeurs. En cas de tabagisme actif ou passif, il faut arrêter avant l'intervention (majoration nette du risque d'infection, de pseudarthrose en cas de greffe osseuse)

La cicatrisation cutanée se fait durant les **3 premières semaines**, délai, au delà desquelles vos fils seront retirés.

En revanche, la cicatrisation de vos tissus en profondeur (muscles, petits vaisseaux, disque, nerf) sera beaucoup plus longue. Une reprise trop précoce ou brutale pourrait altérer ce tissu de cicatrisation, et être source de douleurs résiduelles, longues et difficiles à soulager.

En cas d'hernie discale ou de canal lombaire étroit, le traitement vous apporte un soulagement immédiat, avec disparition de la douleur dans la cuisse ou la jambe. Dès lors, ménager ses mouvements devient essentiel. La meilleure rééducation reste la **marche sur terrain plat** durant la phase initiale de cicatrisation cutanée, avec une reprise progressive de vos activités quotidiennes à partir de la 3^{ème} semaine.

En cas d'arthrodèse lombaire ou lombo-sacrée, une greffe osseuse a été réalisée dans le même temps opératoire ; celle-ci consolide dans des délais de 3 et 6 mois après l'intervention. Ces mêmes mesures sont à appliquer dans votre quotidien.

Cette intervention nécessitera ou non un maintien lombaire pendant 3 mois par un **corset sur mesure** selon les directives de votre chirurgien.

Ce corset ne vous empêche pas de vivre votre quotidien, mais il est une sécurité supplémentaire pour conserver votre résultat et reprendre au plus vite un minimum d'activité.

Lisez attentivement les conseils qui suivent et n'hésitez pas à demander des précisions, si nécessaire, à votre chirurgien, aux kinésithérapeutes de la clinique ou de ville, ou, aux infirmières.

La gestion de douleur, au niveau de la zone opérée, débute dès la salle de réveil, à l'aide d'antalgiques puissants en seringue continue.

Au cours de votre hospitalisation,

Dés le lendemain de l'intervention,

- Quelque soit le type d'intervention réalisée, sauf avis contraire du chirurgien, le **premier lever s'effectuera le lendemain de l'intervention avec l'aide du kinésithérapeute**, la toilette s'effectuant au lavabo.
- **Pour se lever ou de se coucher** : ne vous redressez pas brusquement. Couchez vous sur le coté, sur le rebord du lit, vous vous redressez en vous appuyant sur le coude, puis sur la main. La position est acquise en faisant pivoter les jambes vers le sol.
- Vous pourrez **vous tourner dans votre lit sur le coté** après l'intervention chirurgicale, en respectant quelques consignes : tête de lit à plat, tourner en même temps vos épaules et votre bassin (pour ne pas solliciter votre dos) dans le même sens, afin de vous retrouver sur le coté. Vous pouvez vous aider de la barrière du lit pour cela. Une fois sur le coté, conserver le dos toujours droit, les jambes pouvant être repliées « en chien de fusil ».
- La **position assise** est possible, **au bord du lit**, mais **en position haute** (angle entre le tronc et les cuisses à 120°). Il ne faut surtout pas remonter l'assise du lit médicalisé (plus de 30°) pour s'asseoir dans le lit (lire, manger,...), au risque de créer des douleurs au niveau de la zone opérée (voire arracher les vis en cas d'arthrodèse lombo-sacrée).

Au cours de l'hospitalisation,

- Dans le lit :
 - **Pliez les jambes** (l'une après l'autre), en faisant glisser votre talon sur le matelas. Ne pas décoller les talons du lit, source de douleur en bas du dos.
 - **Mobilisez vos pieds** (vers le haut, puis le bas) en même temps, puis l'un après l'autre.
 - Dés l'intervention réalisée, il faut **alterner les positions dans le lit durant la journée** (coucher sur le dos, puis alterner entre le coté droit et gauche) afin d'éviter tout point d'appui prolongé et la macération de la cicatrice.
- Il ne faut *jamais utiliser le perroquet* au dessus de vous pour se mouvoir ou se lever de votre lit.
- Il ne faut *jamais se vriller* (épaules désaxées par rapport au bassin) pour se lever ou bouger dans le lit.
- **Remontez la tête du lit médicalisé, au maximum à 30°**, pour ne pas toujours être à plat.
- Pensez à vous accroupir (genoux au sol, ou hanche fléchie) pour **ramasser un objet**. Evitez de lacer vos chaussures, privilégiez des chaussons initialement.
 - Pour **monter les escaliers**, penchez-vous légèrement en avant.

Quelques conseils simples avant votre retour au domicile,

- **Rehausser votre lit** si il est trop bas, avec des cales en bois,
- **Rehausseur de WC** à prévoir,
- En cas de retour dans une maison à étage, installez votre lit au RDC, afin d'éviter de monter et descendre les escaliers de façon itérative durant les premiers jours.
- **Siège à assise haute**, type tabouret de bar,
- Le **Bain est interdit** (accord de votre chirurgien nécessaire),
- Pince de préhension,
- Chausse-pied à long manche,
- Eponge à manche,
- Brosse à orteils à long manche,
- Tapis antidérapant...

Le corset

La mise en place du corset

- Il se met **assis au bord du lit ou contre un mur** en commençant par fixer l'attache centrale de préférence, les pieds posés au sol. Vous pouvez le réajuster si besoin en position debout.
- Vous devez mettre le corset dès que vous vous levez, même pour un très court instant. Vous ne devez quitter le corset que si vous envisagez de vous allonger.
- Asseyez vous alors sur le lit puis couchez vous en basculant sur le coté.

Entretien du corset

- Votre corset doit être nettoyé régulièrement à l'eau savonneuse, séchez le à l'aide d'une serviette de toilette. Ne pas utiliser de sèche-cheveux ni poser le corset sur un radiateur car vous risquez de le déformer et de la rendre inconfortable.
- Si votre corset a besoin de rectifications (perte de poids, attache cassée, point d'appui douloureux, etc.) contactez le prothésiste qui l'a confectionné (numéro disponible à notre secrétariat ou donner le jour de la réception de celui-ci).



La position assise

Il faut privilégier durant les 3 premières semaines une **position assise haute** pour éviter d'avoir des douleurs lombaires basses (tabouret de bar, chaise réglable en hauteur, sur les WC un rehausseur de toilette, surélever votre lit par des tasseaux sous les pieds, etc.).

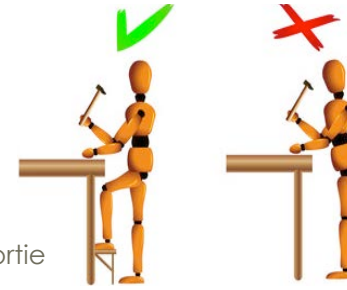
- Evitez de vous asseoir dans un canapé, fauteuil de salon. N'utilisez que les chaises dures, bien droites et pas trop basses.
- La position assise haute est obligatoire en cas d'arthrodèse durant les 6 premières semaines après votre intervention.
- Pour vous asseoir, débutez sur le bord du siège puis glissez les fesses jusqu'au fond. Appuyez-vous ensuite contre le dossier ; gardez les pieds bien à plat. Eviter de croiser les jambes.
- La station assise ne doit pas être prolongée.



L'hygiène corporelle

Pendant les 21 premiers jours qui suivent la sortie d'hospitalisation, il faut **éviter de mouiller et surtout de faire macérer la cicatrice, source d'infection**. Privilégiez votre douche avec un pansement occlusif hydrophobe avant l'arrivée de l'infirmière qui vous changera le pansement immédiatement.

- Pour votre toilette, initialement, asseyez-vous sur une chaise devant le lavabo puis enlevez le corset si nécessaire.
- Devant le lavabo : écartez les jambes et appuyez-vous contre la cuvette sans vous penchez. Pour vous rincer la bouche, pliez les jambes.
- Vous pouvez prendre une douche après l'ablation des points de suture ou des agrafes. Evitez de prendre des bains (ne pas faire le dos rond).
- Asseyez-vous sur un tabouret dans la douche au début en évitant les mouvements de rotation du buste.



- Pendant quelques mois, préférez la douche et renoncez au bain. Accroupissez-vous pour vous laver les pieds (aide à la toilette : brosse à long manche pour orteils et éponge à manche). Pour vous laver les cheveux, mettez-vous sous la douche, debout ou à genoux.
- Au long cours, pliez un genou, l'autre jambe en arrière tendue (en vous appuyant si possible). Cela va vous rapprocher du sol et va éviter le surmenage des muscles du dos, source

L'habillement

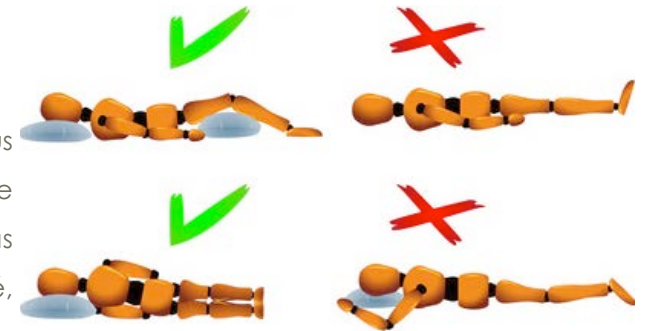
Au début, habillez-vous assis(e) sur une chaise ou au bord du lit, le dos bien droit.

- **Pour enfiler des chaussures** : privilégiez des chaussons ou des chaussures sans lacets et utilisez un chausse-pied à long manche. Les chaussures à talons hauts sont à proscrire dorénavant.
- **Pour mettre des chaussettes ou des collants**, couper les ongles des pieds, mettez le pied sur le genou opposé ou si vous le pouvez, pliez votre hanche.
- Une pince à long manche (disponible dans les magasins orthopédiques ou en commande par votre pharmacie) peut servir à **ramasser les objets au sol**, à récupérer des vêtements sans se baisser ou se pencher.

Il faut mettre **un tee-shirt sous votre corset**. Préférez en règle générale des vêtements confortables (type jogging) et évitez les tissus qui favorisent la transpiration.

Le sommeil et le repos

- **Dormez à plat ou sur le coté** (le dos bien droit), jamais sur le ventre ou demi-assis.
- Un oreiller peu épais est autorisé mais n'utilisez pas de traversin.
- Privilégiez un **matelas ferme** plutôt que dur, il doit être adapté à votre poids et votre taille (essayez le avant de l'acheter !). Evitez les lits trop bas type futon. Si votre lit est trop bas, disposez des tasseaux sous les pieds jusqu'à obtenir une hauteur correcte.
- Pour lire, soyez sur le dos ou sur le coté.
- N'oubliez pas de vous lever ou de vous coucher tel que le kinésithérapeute vous l'a appris : ne vous redressez pas brusquement. Couchez vous sur le coté, sur le rebord du lit, vous vous redressez en vous appuyant sur le coude, puis sur la main. La position est acquise en faisant pivoter les jambes vers le sol.



- Pour faire votre lit, accroupissez-vous ou mettez-vous à genoux. Eviter de vous pencher en avant (utilisez de préférence une couette).



Déplacement en voiture

Les déplacements en voiture sont contre indiqués les 3 ou 6 premières semaines (en fonction de l'intervention), puis, autorisés en tant que passager mais en évitant de rester assis plus de 100 à 150 km (arrêtez vous et marchez alors). Vous pouvez reconduire à partir du 3eme mois post-opératoire. Evitez les longs trajets.

Il faudra alors positionner le dossier de votre siège droit afin de trouver la position la plus confortable et indolore.

- Privilégiez les transports en train, où la marche sera possible.
- L'avion est déconseillé durant les 2 premiers mois.

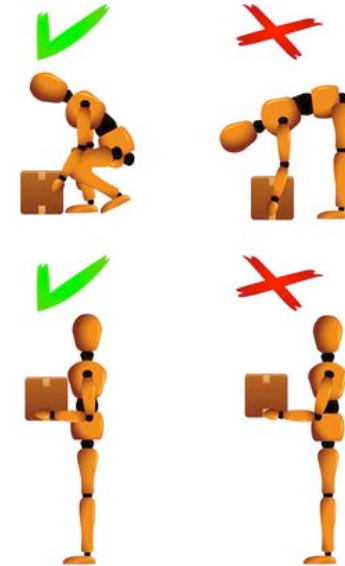
Le retour à vos activités, le port de charges lourdes

En règle générale, réfléchissez avant de pratiquer une activité afin de vous installer le plus confortablement possible pour votre dos.

- Les rapports sexuels sont autorisés avec prudence néanmoins.

La meilleure rééducation reste la **reprise de la marche, avec des marches de plus en plus longues**, monter et descendre les escaliers ne pose aucun problème.

- Pour monter les escaliers, penchez-vous légèrement en avant.
- Pensez à vous accroupir (genoux au sol) pour ramasser un objet ou lacer vos chaussures.
- Ne portez pas de charges lourdes pendant le temps de votre cicatrisation, évitez de prendre des enfants dans les bras.



- Privilégiez initialement **vos courses par livraison** (surtout pack d'eau, de lait, etc.). Pour vos petites courses, pensez à répartir les charges (1 sac de chaque côté). Ne portez pas votre sac à main toujours du même côté.
- Pour les **charges plus lourdes**, ne vous penchez jamais en avant. Placez vous en face de l'objet, accroupissez-vous en écartant les pieds et en pliant les jambes, restez sur les genoux, puis relevez- vous en tendant les jambes, le dos restant droit, la charge près du corps.

Reprise des activités quotidiennes (sports, jardinage, bricolage, etc.)

La meilleure rééducation, quelque soit l'intervention, reste la marche, à condition d'y aller progressivement en fonction de ses douleurs et ses forces. Alternez des phases de marche et de repos, surtout au début.

- Attendre la cicatrisation complète (6 semaines à 3mois) pour reprendre la **natation** (crawl, ou dos crawlé, éviter la brasse), le **vélo** (sans quitter la selle, le dos droit, évitez les vélos de course), le **footing** (avec de bonnes chaussures sur terrain plat).
- Jardiner et bricoler reste possible mais de manière progressive, en respectant les postures (position accroupie, genoux au sol, le dos bien droit).
- Les activités sportives (tennis, golf, ski, cheval, et.) peuvent être repris au bout d'un an, avec précaution.
- Les sports collectifs sont définitivement déconseillés.

Le ménage

Faire son ménage reste longtemps difficile et douloureuse compte tenu des positions nécessaires à sa réalisation.

- *Pour balayer* : utilisez un grand manche à balai mais pas de balayette. Ecartez les jambes pour être bien stable, pour ramasser la poussière ou passer sous les meubles, accroupissez-vous sur les genoux.
- *Le passage de la serpillière et de l'aspirateur* reste longtemps douloureux.
- *Pour la vaisselle* : écartez les jambes et appuyez-vous contre l'évier. Pour le lave-vaisselle, accroupissez-vous pour charger les chariots.
- *Pour le repassage* : réglez la table à hauteur du bassin, que vous soyez assis ou que vous restiez debout.

Les travaux en hauteur (laver les carreaux, prendre un objet en hauteur) : évitez de lever les bras, montez sur une chaise ou un escabeau pour vous mettre à hauteur.

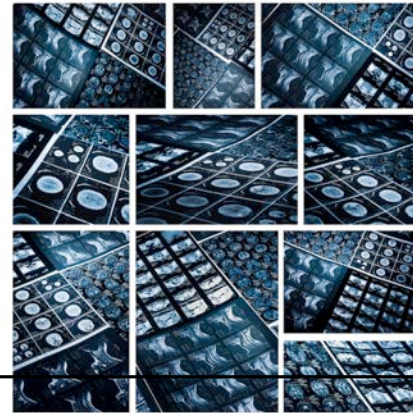
Perdre du Poids

- **Surveillez votre poids**, quelques kilos en trop et votre colonne vertébrale en pâtira.

Arrêter le tabac



INSTITUT
PARISIEN
DU DOS



Conclusions

N'oubliez pas que vos jambes et vos genoux sont des atouts pour soulager votre colonne vertébrale :

- Pliez toujours vos genoux et surtout ne vous penchez plus en avant.
- Soyez progressif dans vos efforts, et, adaptez vous toujours à l'effort que vous désirez réaliser.
- En cas de douleur, arrêtez votre effort et adaptez votre posture.
- Arrêter le tabac.

Une fois la cicatrisation des tissus profonds obtenue, votre colonne se fera oubliée par elle-même. Il faudra néanmoins continuer à faire attention, afin de ne pas récidiver sa pathologie rachidienne.



Institut Parisien du Dos

9 rue de Quatrefages
75005 Paris

01.43.37.13.14

www.institut-parisien-du-dos.fr