

Brochure d'information Opérations de la colonne cervicale



Chère patiente, cher patient

Ces informations sont destinées à vous aider au cours des premières semaines après l'opération. Les mesures de précaution mentionnées sont temporaires et vous servent de guide. Faites confiance à votre propre corps. Après cette première phase, bougez à nouveau comme vous en avez l'habitude.

Votre physiothérapeute ambulatoire vous aidera, si nécessaire, à reprendre vos activités quotidiennes, professionnelles et sportives.

Des douleurs modérées peuvent survenir après l'opération et sont normales. À la maison, vous vous soulagez en prenant des douches chaudes (si la plaie est sèche), en prenant des Cold Packs dans le réfrigérateur ou en prenant les analgésiques prescrits à la dose convenue. Il est déconseillé de masser la zone opérée.

En cas d'apparition de nouveaux symptômes tels que des troubles de la sensibilité, des faiblesses, des douleurs nouvelles et intenses, des troubles de la déglutition et/ou de la respiration, veuillez en informer immédiatement votre médecin de famille ou votre médecin de garde du service de neurochirurgie.

Contact

Médecin de garde neurochirurgie

Tél +41 31 632 24 09

Du lundi au vendredi 8.00–17.00h

En dehors des heures de bureau, veuillez vous adresser à la centrale de l' Inselspitals:

Tél. +41 31 632 21 11

En cas de questions, n'hésitez pas à nous contacter. Nous répondons avec plaisir à vous ou à votre physiothérapeute.

Tél. +41 31 632 04 49

E-mail: physio.neuroakut@insel.ch

Nous vous souhaitons un bon rétablissement et une guérison complète.
Votre équipe « Neuro Akut »

Première phase – les 6 premières semaines après l'opération

Conseils et recommandations pour les premiers temps

Positions couchées

En position couchée sur le dos comme sur le côté, veillez à bien caler la nuque. Choisissez un oreiller qui remplit les espaces vides.



S'asseoir au bord du lit

Tournez-vous d'abord sur le côté et asseyez-vous au bord du lit en vous appuyant sur les bras. En cas de douleurs, soutenez la tête avec votre main.



S'asseoir / manger / travailler sur l'ordinateur

Au début, évitez de pencher la tête en avant longtemps ou fortement. Essayez de vous détendre, respirez par le ventre et utilisez le dossier si besoin. Changez de position ou marchez à intervalles réguliers pour éviter les tensions. Lorsque vous travaillez à l'ordinateur, détendez la ceinture scapulaire en posant si possible les avant-bras sur la table.

Activités quotidiennes

Effectuez vos activités quotidiennes en fonction de vos plaintes. Veillez par exemple à ne pas faire de mouvements brusques et forcés lorsque vous lacez vos chaussures, montez les escaliers, ramassez un objet, lavez vos cheveux, etc.

Conduite automobile

Il vous appartient de décider si vous êtes apte à reprendre le volant. Nous vous recommandons de reprendre la conduite lorsque vous êtes en mesure de regarder dans le rétroviseur et sur le côté en toute sécurité.

Travailler

La durée de l'incapacité de travail dépend entre autres de vos exigences professionnelles. Prévoyez une période de 2 à 6 semaines. Cela vaut également pour les tâches familiales et ménagères. Demandez à ce sujet à votre médecin lors de l'entretien de sortie. Une nouvelle évaluation aura lieu lors de l'examen de contrôle postopératoire en consultation (environ 6 semaines après l'opération).

La minerve

En générale, vous ne devez pas porter de minerve. Si, dans un cas exceptionnel, on vous a prescrit une minerve (dure ou souple) après l'opération, veuillez-vous conformer à l'ordonnance correspondante. Celle-ci vous sera expliquée en détail lors de l'entretien de sortie. La durée du port de la minerve est déterminée par votre chirurgien et discutée avec vous. En générale, le collier peut être retiré pour l'hygiène corporelle.

Porter des poids

Le port de poids est limité à 6 kg pendant les 6 premières semaines.

Cicatrice

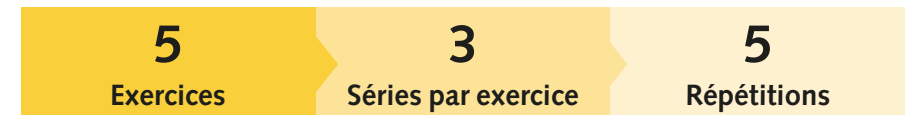
Vous pouvez prendre une douche à partir du troisième jour après l'opération sans couvrir la plaie. Protégez la plaie avec des vêtements. Après la cicatrisation, la cicatrice doit également être protégée des rayons directs du soleil avec une crème solaire d'indice 50. Dès que le matériel de suture est retiré, la cicatrice peut être enduite 2 à 3 fois par jour d'huile non parfumée, de pommade ou de crème grasse.

Exercices

Commencer par des petits mouvements lents, augmenter progressivement, respecter votre limite individuelle de mouvement.

Pour favoriser la cicatrisation des tissus concernés, il est important de mettre en place des stimuli physiologiques précoces. C'est pourquoi nous vous recommandons, en plus de la **marche quotidienne**, de faire 5 exercices simples.

Effectuez les exercices 3x par jour pendant les 4–6 premières semaines ou plus longtemps si nécessaire. Pour chaque exercice, faites 3 séries de 5 répétitions.



Choisissez une position assise confortable pour vous. Respirez calmement par le ventre pendant les exercices. Les exécutions ne doivent pas entraîner d'aggravation des symptômes. Dans le cas contraire, l'intensité (nombre de répétitions/taille du mouvement) peut être réduite.

1
Relever les épaules

Asseyez-vous confortablement sur la chaise et laissez pendre les bras le long du corps. Remontez les deux épaules vers les oreilles, comptez jusqu'à 5 et laissez retomber les épaules.



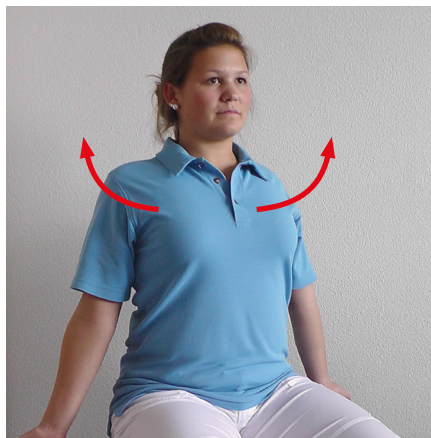
2 Cercles d'épaules

Faites des cercles vers l'arrière avec les deux épaules en même temps. Ne bougez que la ceinture scapulaire, les bras restent souples sur les côtés.



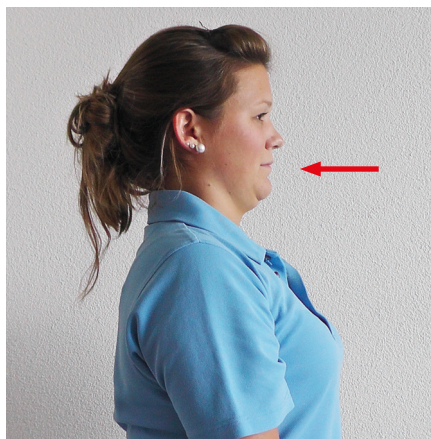
3 Traction de l'épaule

Les bras pendent librement le long du corps, les pouces sont tournés vers l'extérieur. Tirez les deux omoplates vers la colonne vertébrale. Maintenez la tension, comptez jusqu'à 5 et relâchez la tension.



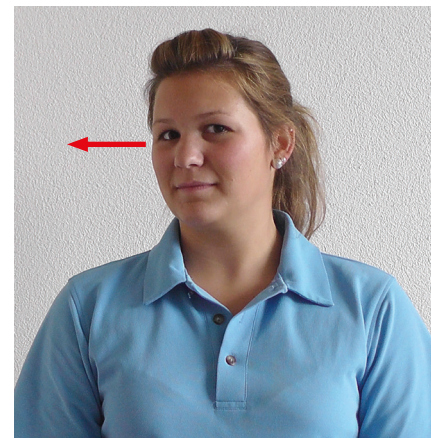
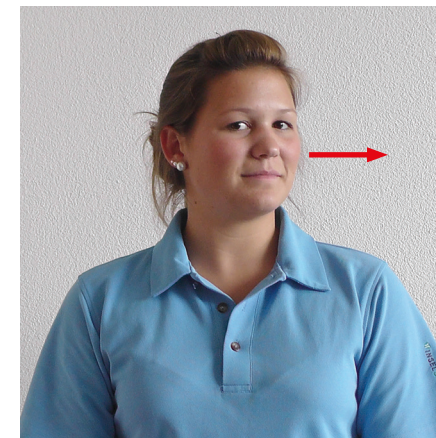
4 Double menton

Placez la tête en position de «double menton», la nuque s'allonge. Maintenez cette position pendant 5 secondes et détendez-vous ensuite.



5 Mobilisation active

Commencez le mouvement avec vos yeux. Bougez lentement la tête vers la droite et vers la gauche en alternance, dans une amplitude de mouvement qui vous convient. Répétez vers le haut et vers le bas.



Deuxième phase – à partir de la 6^e semaine après l'opération

A partir de la 6^e semaine postopératoire, les exercices pour la nuque peuvent être augmentés:



Double menton contre résistance isométrique ou avec bande élastique (Theraband).



Exercices de renforcement des muscles de la nuque et des épaules dans toutes les directions: d'abord contre résistance isométrique, puis augmenter avec poulie, Theraband ou poids.



Les exercices pendant cette phase doivent être choisis et enseignés en physiothérapie en fonction des résultats.



Activités physiques & sport

Commencer doucement et augmenter progressivement, en respectant vos limites individuelles.

Juste après l'opération



Promenade /
randonnées légères



Vélo ergomètre

4 semaines après l'opération



Natation



Activité sportive
légère sans efforts
brusques



Jogging, VTT,
vélo de course

6 mois après l'opération



Sports de contact
(football, karaté, etc.)



ski / snowboard



Sports de lancer

Inselspital, Hôpital universitaire de Berne
Institut de physiothérapie, Équipe « Neuro Akut »
Tél. +41 31 632 04 49
physio.neuroakut@insel.ch
www.phyiso.insel.ch
www.neurochirurgie.insel.ch

