

Brochure d'information Opérations du rachis lombaire sans stabilisation de la colonne vertébrale (groupe 1)



Chères patientes, chers patients

Ces informations sont destinées à vous aider au cours des premières semaines après l'opération. Les mesures de précaution mentionnées sont temporaires et doivent vous servir d'orientation. Faites confiance à vos propres sensations corporelles et, 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 apparaître après l'opération et sont normales. De retour à votre domicile, vous pouvez soulager les douleurs en prenant des analgésiques et en marchant.

En cas d'apparition de nouveaux symptômes tels que troubles de la sensibilité, faiblesse, douleurs nouvelles et croissantes, veuillez en informer immédiatement votre médecin de famille ou votre médecin de garde du service de neurochirurgie.

Contact

Médecin de garde en neurochirurgie

Tél. +41 31 632 24 09

Du lundi au vendredi 8h00 à 17h00

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

Tél. +41 31 632 21 11

Si vous avez des questions, nous vous renseignerons volontiers, vous ou 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

Conseils et recommandations pour les premiers temps après l'opération

Position couchée et assise

Allongez-vous et asseyez-vous comme vous le souhaitez. Si des douleurs apparaissent, nous vous recommandons de changer de position ou de bouger.

S'asseoir au bord du lit

Tournez-vous d'abord sur le côté et asseyez-vous en vous appuyant sur le bord du lit avec les bras.



Activités quotidiennes

En règle générale, vous pouvez vous lever dès le jour de l'opération avec l'aide du physiothérapeute ou du personnel soignant. Vous pouvez également reprendre vos activités quotidiennes immédiatement après l'opération, les augmenter progressivement et les effectuer de manière autonome. Le résultat de l'opération du dos ne peut être influencé que positivement par votre comportement en matière d'activité physique. Le mouvement est important pour la régénération. Commencez déjà à faire vos premiers exercices de marche dans le couloir de l'hôpital.

Conduite automobile

La décision de conduire de manière autonome est prise après consultation des médecins traitants et dépend du processus de guérison.

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 travaux familiaux et ménagers. A votre sortie, vous recevrez un certificat médical correspondant. Une nouvelle évaluation aura lieu lors de la visite de contrôle en consultation (environ 6 semaines après l'opération).

Porter des poids

Le port de poids est limité à 6 kg pendant les 3 premières semaines et peut ensuite être augmenté progressivement.

Cicatrice

Vous pouvez prendre une douche à partir du troisième jour après l'opération sans couvrir la plaie. Protégez la plaie avec des vêtements. Une fois guérie, la cicatrice doit en outre 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 stimulations physiologiques précoces. C'est pourquoi nous vous recommandons de faire trois exercices simples en plus de la **marche quotidienne**.

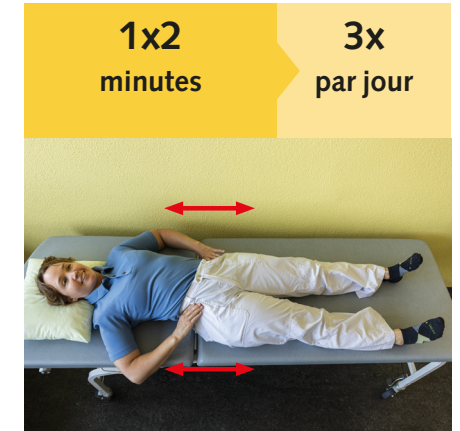
Effectuez les exercices 3 fois par jour pendant les 3 premières semaines ou plus longtemps si nécessaire.

Les exécutions ne doivent pas entraîner d'aggravation des symptômes. Dans le cas contraire, l'intensité (nombre de répétitions et taille du mouvement) peut être réduite.



1 Colonne vertébrale lombaire flexion latérale

Allongez-vous sur le dos avec les jambes tendues et poussez les jambes alternativement à droite et à gauche en direction du bout du lit. Le bassin se déplace par petits mouvements réguliers.



2 Colonne lombaire flexion/extension

Allongez-vous sur le dos, les jambes repliées, et basculez le bassin vers l'avant et l'arrière (léger creux – léger dos rond). Le bassin se déplace par petits mouvements réguliers.



3 Flexions des genoux (Squats)

Tenez-vous debout, les jambes écartées à largeur d'épaules, penchez-vous en arrière/ vers le bas comme si vous étiez assis, puis redressez-vous.



Physiothérapie

Nous vous recommandons de suivre une physiothérapie ambulatoire selon vos besoins et avec un horaire de début personnalisé. Notre équipe de physiothérapie se fera un plaisir de vous renseigner et de vous conseiller à ce sujet.

L'objectif est d'augmenter votre résistance à l'effort jusqu'à ce que vous retrouviez votre pleine capacité. Cela se fait par le biais d'exercices actifs qui doivent également être effectués à la maison.

Les exercices sont choisis en fonction de votre diagnostic et de votre traitement. Le schéma de rééducation qui vous convient est joint à cette brochure sous forme d'encart et doit être transmis à votre physiothérapeute.



Activités physiques et sportives

Commencer lentement et augmenter progressivement, en respectant vos limites individuelles. En cas de douleurs, réduisez l'intensité de l'effort à un niveau peu douloureux.

Juste après l'opération



Promenades/
randonnées faciles

1 semaine après l'opération



Vélo ergomètre



Natation
en cas de cicatrisation
sans problème



Activité sportive
légère

3 semaines après l'opération

Au plus tôt à partir du niveau 4 dans le schéma de rééducation



Sports de contact
(football, karaté, etc.)



Ski/ Snowboard



Sports de lancer

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

