

# CHIRURGIE DU RACHIS LOMBAIRE

Vous allez être opéré(e) du rachis lombaire, les conseils qui vont suivre vous guideront dans les étapes de votre convalescence et de votre rééducation.

## **La période post-opératoire :**

### **Déroulement de l'hospitalisation :**

Vous allez être hospitalisé(e) entre un jour et une semaine en fonction du type d'intervention. Vous serez admis(e) en service de chirurgie du rachis ou dans certains cas en hôpital de jour.

Le premier lever après l'intervention se fera dès que possible : le soir même si vous êtes opéré(e) dans la matinée, sinon le lendemain matin.

Dès ce premier lever réalisé, vous pourrez marcher autant que vous le souhaitez en fonction de vos capacités, vous serez au début aidé(e) par le kinésithérapeute qui vous accompagnera également pour monter et descendre les escaliers.

Vous effectuerez ensemble les exercices de surveillances que vous devrez reproduire à domicile. Cette surveillance sera effectuée par les infirmières et les kinésithérapeutes au cours de votre séjour, cependant si vous constatez une perte de force il faudra avertir le personnel soignant très rapidement.

Vous apprendrez les mouvements à réaliser pour prévenir l'apparition de douleur.

Le retour à domicile s'effectuera en voiture, ou en ambulance si nécessaire.

Dans le cas où vous vivez seul(e) ou si votre état de santé le nécessite, une convalescence dans un établissement de soin de suite et de réadaptation vous sera proposée.

### **Se mobiliser après l'intervention :**

Vous apprendrez avec le kinésithérapeute le lever monobloc :

- Croiser les bras et pliez les genoux
- Rouler sur le côté
- Passer les jambes en dehors du lit
- Pousser avec la main et le coude pour passer en position assise



Pour vous recoucher :

- S'asseoir au bord du lit
- Amortir votre descente sur le côté avec le coude et la main
- Mettre les jambes dans le lit
- Rouler sur le dos

### **La marche :**

Vous pourrez marcher dès le lendemain de l'intervention en fonction de vos capacités. Vous augmenterez progressivement la distance de marche. Dès les premiers jours, vous pourrez marcher une heure en plusieurs fois dans la journée.

### **Pour ramasser un objet :**

Approchez-vous au maximum de l'objet à ramasser, fléchissez les genoux tout en gardant le dos droit et prenez l'objet, remontez en gardant le dos droit.



### **Pour vous baisser :**

Fléchissez les genoux et garder le dos bien droit. Vous pouvez également poser un premier genou au sol puis le second.



### **Ceinture lombaire / corset :**

Le port d'une ceinture lombaire ou d'un corset est parfois nécessaire en fonction de votre intervention. La durée du port de cette ceinture vous sera spécifiée lors de votre hospitalisation.

### **La douche :**

Elle est possible dès l'ablation du (des) drain(s) avec un pansement étanche sur votre cicatrice.

### **La surveillance neurologique :**

Très importante, elle est à réaliser tous les jours après votre intervention le matin le midi et le soir pendant 10 jours.

Marchez quelques pas sur les talons puis les pointes des pieds matin, midi et soir, si votre pied s'effondre, si vous avez des pertes d'urine, alertez les infirmières immédiatement.



## **Le retour à domicile : de votre sortie à la 1ère consultation avec le chirurgien :**

C'est une période de convalescence qui durera jusqu'au rendez-vous avec votre chirurgien à 6 semaines environ.

### **Les signes qui doivent vous alerter :**

L'apparition d'une paralysie rendant la marche sur la pointe de pied ou sur les talons difficile, voire impossible, des troubles de la sensibilité au niveau de vos organes sexuels ou de l'anus, des fuites urinaires sont très anormales.

Il faut alors appeler en urgence notre secrétariat (02 23 25 30 70) ou les urgences (02 99 23 36 22). Si vous étiez amenés à revenir en urgence, vous devez impérativement apporter votre dossier radiologique.

Des douleurs dans le dos ou dans la jambe peu importantes ou quelques fourmillements ne sont pas tellement inquiétants. Par contre, des douleurs aussi ou plus importantes que celles ressenties avant l'intervention nécessitent un avis médical urgent.

La survenue de fièvre, d'un écoulement de la cicatrice constaté au cours des soins infirmiers doivent vous faire consulter rapidement votre médecin traitant

### **Durant cette période :**

Les soins infirmiers seront réalisés à domicile.

Variez les positions : allongé, assis, debout, marche...

Marchez de plus en plus : augmentez à votre rythme la distance, le temps, la fréquence de votre marche.

Effectuez les tâches quotidiennes simples : repas, vaisselle, courses alimentaires légères...

Poursuivez la surveillance neurologique comme cela a été expliqué auparavant.

### **Postures, activités à éviter pendant le 1<sup>er</sup> mois :**

**Port de charge** : le premier mois vous éviterez de porter plus de 6Kgs.

**Ménage, jardinage, bricolage**, ces activités sont contre-indiquées le premier mois.

**Posture** : **Eviter les positions arrondissant trop le dos** (fauteuils, canapés, se pencher en arrondissant le dos...)



### La voiture :

Vous pourrez être passager après ... jours et conduire après ... jours en commençant par des petits trajets.

### Activités sexuelles :

Elles sont possibles tant qu'elles ne provoquent pas de douleurs.

### Le Tabac :

La consommation de tabac augmente le risque d'infection nosocomiale et le risque de non consolidation de la greffe. La diminution ou l'arrêt du tabac est vivement recommandé.

### Après la consultation à 1 mois :

C'est la phase où débute votre rééducation. C'est également une période où vous pourrez recommencer vos tâches ménagères et votre rythme de vie. Vous reprendrez la conduite automobile sur des distances de plus en plus importantes

Vous serez accompagné par votre kinésithérapeute au cours de votre rééducation. Elle aura comme but de vous **rendre la mobilité, la force, l'endurance**, que vous pourriez avoir perdu.

La rééducation vous permettra également **de comprendre comment protéger** votre dos à l'avenir, et comment **l'entretenir**.

Vous pourrez pratiquer certains sports : vélo, natation...

**Quelques exemples d'exercices que vous serez amenés à réaliser au cours de votre rééducation:**

## Les fessiers



## Les Dorsaux



## Les abdominaux



## Les étirements :



Le quadriceps



Les ischio-jambiers



Le triceps



Les fessiers

## Après la 2<sup>ème</sup> consultation :

Elle a lieu environ 3 mois après l'intervention.

Le sport est conseillé afin d'entretenir une bonne musculature globale et d'éviter une surcharge pondérale. Cette reprise se fera progressivement en accord avec votre chirurgien et votre kinésithérapeute. Vous adapterez les durées de vos séances et leur intensité afin d'arriver progressivement à vos performances antérieure à votre intervention.

Dans le cas de certains sports spécifiques (vélo, course à pied...) ou si vous ne pratiquez pas d'activité physique, vous poursuivrez les exercices de renforcement que vous aurez effectué avec votre kinésithérapeute afin d'entretenir une bonne stabilité lombaire.