

+IELORA

CENTRES HOSPITALIERS UNIVERSITAIRES

HÔPITAL DE LA LOUVIÈRE - SITE JOLIMONT
CLINIQUE NOTRE DAME DE GRÂCE

BIEN VIVRE SA CONVALESCENCE AVEC UN DOS OPÉRÉ



SYNAPSE

Service Interhospitalier
de Neurochirurgie

+IELORA
CENTRES HOSPITALIERS UNIVERSITAIRES

 **ndg**
CLINIQUE NOTRE-DAME DE GRÂCE
GOSSELIER

SOMMAIRE



INTRODUCTION

LES GRANDS PRINCIPES DE VOTRE CONVALESCENCE

CONSEILS DANS LES ACTIVITÉS QUOTIDIENNES

1. Position au lit	5
2. Se lever	6
3. Debout et la marche	7
4. Dans la salle de bain	7
5. S'habiller	8
6. Position assise	8
7. Toutes activités	9
8. La voiture	9
9. Ramasser un objet	10
10. Porter un objet	10
11. Porter un enfant	11

CONCLUSION

INTRODUCTION :

Vous allez être opéré ou vous avez été opéré d'une hernie discale lombaire (HDL), d'un canal lombaire étroit (CLE), d'une discarthrose ou d'une fixation lombaire, alors cette brochure vous concerne, vous et surtout **vos** dos.

Les informations ci-dessous sont générales. Chaque patient est unique. Le traitement est à adapter à votre situation.

Vous devez impérativement suivre le programme de kinésithérapie prescrit par votre chirurgien.



LES GRANDS PRINCIPES DE VOTRE CONVALESCENCE

La **règle d'or**, après l'intervention chirurgicale est :



- de marcher et de bouger avec modération
- de changer régulièrement de position

Veillez à toujours **bouger en bloc** comme le kinésithérapeute vous l'a expliqué lors de l'hospitalisation: bloquer et verrouiller la colonne lombaire.

Si lors de votre activité, une douleur se réveille, veillez à respecter une période de repos.

BOUGER EN BLOC :

1. Un alignement correct de votre corps: épaule, dos, bassin, jambes.
2. Une contraction musculaire des fessiers.
3. Une contraction musculaire des abdominaux.
4. Pas d'apnée et pas de blocage de la respiration. Continuez à respirer calmement.



CONSEILS DANS LES ACTIVITES QUOTIDIENNES

1. Position au lit

Les positions privilégiées sont :

- Couché sur le dos.



Les coussins placés sous les genoux, entre les jambes ou dans votre dos sont là pour vous détendre, pour relâcher la musculature.

- Couché sur le côté genoux pliés ou en chien de fusil.



La position couchée sur le ventre est interdite.



2. Se lever

Le passage de la position couchée sur le dos à celle de couchée sur le côté doit se faire en bloc. Les épaules, le dos, le bassin, les genoux doivent se mouvoir en même temps. Pour vous lever du lit, regardez droit devant vous.



3. Debout et la marche

Debout, ne restez pas immobile trop longtemps.

Marchez à votre rythme, en tenant votre dos bien droit, avec modération et sans forcer.

4. Dans la salle de bain

Au lavabo, pour vous brosser les dents :

- utilisez plutôt un gobelet;
- ou pliez les genoux en gardant le dos droit;
- vous pouvez également vous asseoir sur une chaise.



Ne vous courbez pas pour vous rincer la bouche au robinet !

Pour vous laver, prenez une douche. Le bain est interdit durant les premières semaines pour une bonne cicatrisation. Si cela vous paraît plus confortable, utilisez une chaise dans la douche.

5. S'habiller

Pour vous habiller, optez pour l'une ou l'autre position: debout ou assis. N'hésitez pas à demander de l'aide à votre entourage ou à votre infirmière.

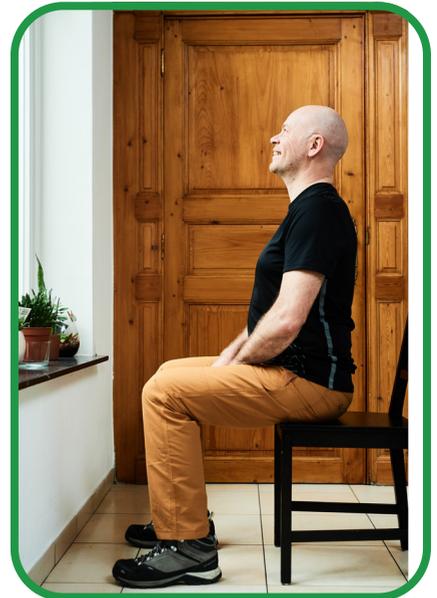


6. Position assise

La position assise idéale est un dossier à 90°.

- Soit vous restez au bord de la chaise le dos bien droit, soit les fesses viennent au fond de la chaise.
- Les sièges mous et/ou trop bas sont fortement déconseillés.

Vous pouvez augmenter progressivement la fréquence et le temps passé assis en respectant les recommandations précédentes.



7. Toutes activités

La position statique (sans bouger) peut réveiller des douleurs. Il est recommandé de transférer le poids du corps d'une jambe à l'autre alternativement.

Utilisez un petit repose-pied pour le dos.

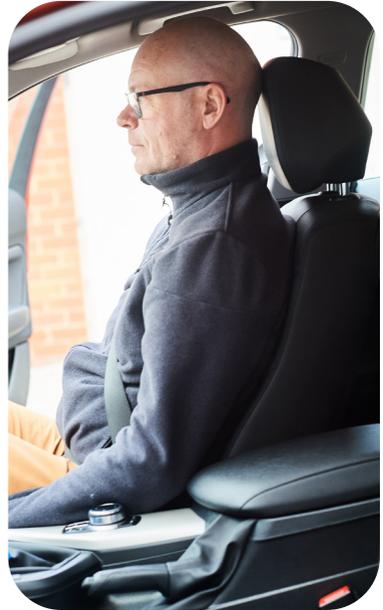


8. La voiture

Pour rentrer au domicile, le trajet se fera en voiture, assis devant côté passager avec le dossier droit. Si cette position est inconfortable, inclinez le dossier légèrement en arrière et mettez un sac sous vos pieds afin de soulager le dos.

Après 45 minutes (plus rapidement si la douleur apparaît), sortez de la voiture et marchez un peu. Arrivé à la maison, votre dos doit se reposer, allez-vous coucher une bonne heure.

Vous pouvez reprendre la conduite de votre véhicule en accord avec votre chirurgien (généralement après 4 semaines).



9. Ramasser un objet

Utilisez vos jambes et pas votre dos.



10. Porter un objet

Évitez de porter du poids les premières semaines après l'intervention. Attendez l'accord de votre chirurgien et de votre kinésithérapeute.

Par la suite, dans les mois et les années qui suivent votre intervention, répartissez le poids des charges.

Par exemple, lors des courses, prenez un sac dans chaque main. Vous pouvez également utiliser un sac à dos ou un caddie personnel.



11. Porter un enfant

Quelques consignes à suivre :

- Evitez de porter l'enfant les premiers mois.
- Une personne de l'entourage peut le mettre sur vos genoux.

CONCLUSION

La règle d'or durant la période de convalescence est de marcher, de bouger, de s'asseoir, de se reposer sans réveiller la douleur. N'oubliez pas que votre dos est solide, qu'il est fait pour bouger.

Reprenez vos activités progressivement mais sûrement.

Si vous avez **d'autres questions** notamment concernant des activités spécifiques, n'hésitez pas à les poser à **votre kinésithérapeute** ou à votre chirurgien.



CONTACTS

SIÈGE SOCIAL

Bd Fulgence Masson, 5
7000 Mons

HÔPITAL DE LA LOUVIÈRE - SITE JOLIMONT

Rue Ferrer 159
7100 Haine-Saint-Paul
064 23 30 11

HÔPITAL DE LOBBES

Rue de la Station 25
6540 Lobbes
071 59 92 11

HÔPITAL DE NIVELLES

Rue Samiette 1
1400 Nivelles
067 88 52 11

HÔPITAL DE TUBIZE

Avenue de Scandiano 8
1480 Tubize
02 391 01 30

HÔPITAL DE MONS - SITE KENNEDY

Boulevard Kennedy 2
7000 Mons
065 41 40 00

HÔPITAL DE MONS - SITE CONSTANTINOPLE

Avenue Baudouin de Constantinople 5
7000 Mons
065 38 55 11

HÔPITAL DE WARQUIGNIES

Rue des Chauffours 27
7300 Boussu
065 38 55 11



Service Interhospitalier
de Neurochirurgie



Clinique Notre-Dame de Grâce

Chaussée de Nivelles 212
6041 Gosselies
071 37 90 00

