GUIDE PRATIQUE PATIENT

Consignes post-opératoires

Chirurgie de la colonne vertébrale
Les conseils de nos kinésithérapeutes



PÔLE NEUROSCIENCES

Neurochirurgie et chirurgie du rachis

LE BUT DE CE LIVRET

Bien vous préparer, bien récupérer

Ce livret vous guide après l'intervention chirurgicale pratiquée sur votre colonne vertébrale au pôle Neurosciences.

Suivre ces conseils vous aidera à **retrouver progressivement une vie normale** et à devenir acteur de votre parcours de soin.

Le kinésithérapeute du service vous donnera aussi des conseils adaptés à vos besoins.

CONTACTS UTILES

Secrétariat Neurosud	Service de neurochirurgie	Occit'Perf
04 66 04 95 70	**04 66 28 25 52**	**04 66 26 55 96**
Rendez-vous, documents	Joignable 24 h/24	Perfusion antidouleur à domicile



PLAN D'ACCÈS

Pôle Neurosciences

Le pôle Neurosciences est indiqué sur le plan, à côté du bâtiment Carémeau Sud.

Pensez à prévoir votre trajet et votre stationnement à l'avance.

DÉROULEMENT DE VOTRE HOSPITALISATION

Avant votre admission

VOTRE OPÉRATION EST PROGRAMMÉE

En attendant l'opération, bougez et restez le plus actif possible, sans aggraver vos douleurs.

Les résultats après l'intervention n'en seront que meilleurs !

Anticipez

Prenez contact avec les professionnels dont vous aurez besoin : infirmier, kinésithérapeute, ambulance ou VSL pour votre retour à domicile, ou retour par vos propres moyens selon l'avis du chirurgien.

Organisez votre retour

Si nécessaire, adaptez votre espace de vie : hauteur du lit, chausse-pied long, courses, aide au ménage…

LE JOUR DE L'INTERVENTION

- ✓ **Apportez vos imageries** (IRM et/ou scanner).
- ✓ Arrivez **à jeun**.
- ✓ Brossez-vous les dents et prenez une douche complète avec shampoing.
- ✓ Portez des vêtements propres et confortables, et des chaussures faciles à enfiler qui tiennent le talon.

⊘ **La cigarette et le vapotage sont interdits** dans le pôle Neurosciences. En cas de dépendance, pensez par exemple aux patchs.

DÉROULEMENT DE VOTRE HOSPITALISATION

Le jour de votre intervention

1. Accueil au pôle Neurosciences
2. Accueil par les infirmières
3. Installation dans votre chambre
4. Transfert au bloc opératoire
5. **Intervention**
6. Salle de réveil
7. Retour dans le service
8. **Première visite du kinésithérapeute** et premier lever
9. L'infirmière vous autorise à boire et à manger (il faut rester à jeun quelque temps après l'opération)
10. Visite du chirurgien
11. Imagerie post-opératoire si nécessaire
12. Validation de votre sortie par le chirurgien, l'infirmière et le kinésithérapeute

La sortie

Vous rentrez en ambulance, en VSL ou par vos propres moyens, selon l'avis du chirurgien.

Si votre chirurgien a prévu le prestataire Occit'Perf

Le cathéter posé au bloc opératoire **reste en place** pour votre retour à domicile. Contactez votre infirmière libérale **dès votre sortie** : elle installera chez vous la perfusion d'antidouleurs avec le matériel déposé au préalable par Occit'Perf.

Occit'Perf : **04 66 26 55 96**

LES BONS GESTES AU QUOTIDIEN

Dans le lit

Adoptez la position la plus confortable en gardant la **colonne droite**, couché sur le dos ou sur le côté. Choisissez un oreiller qui garde la tête dans le prolongement de la colonne.

Ne vous asseyez pas dans le lit, **uniquement au bord**. Pour vous lever et vous coucher, utilisez la technique du « monobloc » ci-dessous, sans bloquer votre respiration.

Se lever : la technique du « monobloc »



1. Sur le dos, pliez une jambe après l'autre.



2. Tournez-vous sur le côté d'un bloc, dos droit.



3. Sortez les pieds du lit en poussant sur la main et le coude opposé. Dans le service, n'utilisez pas la potence.



4. Pour vous mettre debout, **appuyez vos mains sur vos cuisses**.

Pour vous coucher, faites les mêmes étapes dans l'ordre inverse.

Vidéo : se lever, se coucher

Scannez le QR code ou cliquez sur le lien

youtube.com/shorts/oboyLCQZodk

LES BONS GESTES AU QUOTIDIEN

La toilette et l'habillage



La toilette

Privilégiez la **station debout**, le poids du corps réparti sur les deux pieds.

Pour vous brosser les dents sans vous pencher, **utilisez un verre** pour vous rincer la bouche.

L'habillage



Les **15 premiers jours**, enfilez les vêtements du bas et les chaussures allongé sur le dos, pour décharger votre colonne.



Pour vous chausser, vous pouvez aussi vous asseoir **bien redressé au fond d'une chaise** et poser la cheville sur le genou opposé.

Vidéo : s'habiller et se chausser

Scannez le QR code ou cliquez sur le lien

youtube.com/shorts/VJVBKjhVwew

⚠ **Ne vous penchez pas en avant. Pas de mouvement de torsion du dos.**

LES BONS GESTES AU QUOTIDIEN

S'asseoir et marcher

La position assise

le 1er mois

- Les assises **basses, profondes ou molles** sont à proscrire.
- Évitez au maximum la position assise prolongée.
- Elle est autorisée **le temps des repas et pour aller aux toilettes**, à condition de garder le dos redressé et les genoux plus bas que les hanches.





La marche

- Reprenez la marche **le plus tôt possible** après l'intervention.
- À votre retour à domicile, prévoyez **plusieurs temps de marche** dans la journée.
- Augmentez progressivement le temps et la distance.
- Évitez le piétinement : il est contraignant pour le dos et peut être source de douleur.

LES BONS GESTES AU QUOTIDIEN

Prendre la voiture

Le retour à domicile peut se faire en véhicule personnel, selon l'avis du chirurgien.

10 premiers jours

Voiture **très fortement déconseillée**, que vous soyez passager ou conducteur.

Jusqu'à 30 jours

Utilisez la voiture **uniquement pour de courts trajets**.

Votre chirurgien pourra vous donner des délais différents selon votre intervention.

Monter en voiture



1. Redressez le dossier à environ 110°. Placez-vous dos à la voiture et asseyez-vous en prenant appui sur vos cuisses.



2. Ramenez une jambe après l'autre, sans bloquer votre respiration.



3. Plaquez bien votre dos contre le dossier en vous aidant des bras.

Vidéo : monter et descendre de voiture

Scannez le QR code ou cliquez sur le lien

youtube.com/shorts/1q_9LGDdiX8

LES BONS GESTES AU QUOTIDIEN

Se baisser et porter



Se baisser

Au début, pour vous baisser, **ne fléchissez pas le dos** : pliez les hanches et les genoux.

Vous pouvez prendre appui sur un élément stable (chaise, meuble) pour soulager votre dos.

Vidéo : se baisser

Scannez le QR code ou cliquez sur le lien

youtube.com/shorts/_FLXFIoRXUA

Le port de charge

3 kg maximum pendant **un mois** : pas de port de charge lourde.

- Si vous devez porter des objets, **gardez-les près du corps**.
- Répartissez les charges entre les deux mains quand c'est possible.



APRÈS L'OPÉRATION

Reprendre vos activités

Les activités quotidiennes

Reprenez progressivement les activités de la vie quotidienne.

Rester longtemps dans la même position, ainsi que les mouvements et postures du tronc dans les positions extrêmes, **ne sont pas recommandés avant six semaines**.

Les mêmes activités ne conviennent pas à tout le monde : cherchez ce qui fonctionne le mieux pour vous et votre dos.

VOTRE OBJECTIF

Bouger progressivement et améliorer régulièrement votre niveau d'activité. Faites-en un peu plus chaque jour !

Vous aurez des bons et des mauvais jours : c'est normal.

La reprise du travail

1 à 3 mois (selon la chirurgie)

d'arrêt au minimum avant la reprise normale. Une prolongation est possible sur décision de votre médecin traitant ou de votre chirurgien.

Le sport

8 sem. discectomie

3 mois arthrodèse

Reprise **progressive**, avec l'accord du chirurgien.

Une activité physique régulière, même modérée, permet de se maintenir en bonne santé.

SI VOUS ÊTES OPÉRÉ DU COU

Opération du rachis cervical

- Selon l'avis de votre chirurgien, vous porterez peut-être un **collier cervical**. Ses modalités d'utilisation vous seront expliquées dans le service.
- Évitez les positions extrêmes du cou durant les premiers jours.
- Des douleurs locales, une gêne pour avaler et des troubles de la voix **transitoires** peuvent persister quelques jours après l'opération.

Retenez que vous avez un **rôle actif** à jouer tout au long de votre parcours de soin et de votre retour à la vie quotidienne.

⚠ Les signes qui doivent vous alerter

- Fièvre persistante au-delà de 39 °C
- Une douleur inquiétante, qui n'existait pas avant la chirurgie
- Difficultés à retenir ou à contrôler vos urines
- Engourdissement au niveau de l'anus et des parties intimes
- Engourdissement, démangeaisons ou faiblesse anormale dans les jambes
- Pertes d'équilibre anormales
- Œdème, gonflement ou écoulement au niveau de la cicatrice

N'attendez pas : prévenez rapidement

Service de neurochirurgie, 24 h/24
04 66 28 25 52

Occit'Perf
04 66 26 55 96

ou
Votre médecin traitant

DÉLAIS À TITRE INDICATIF

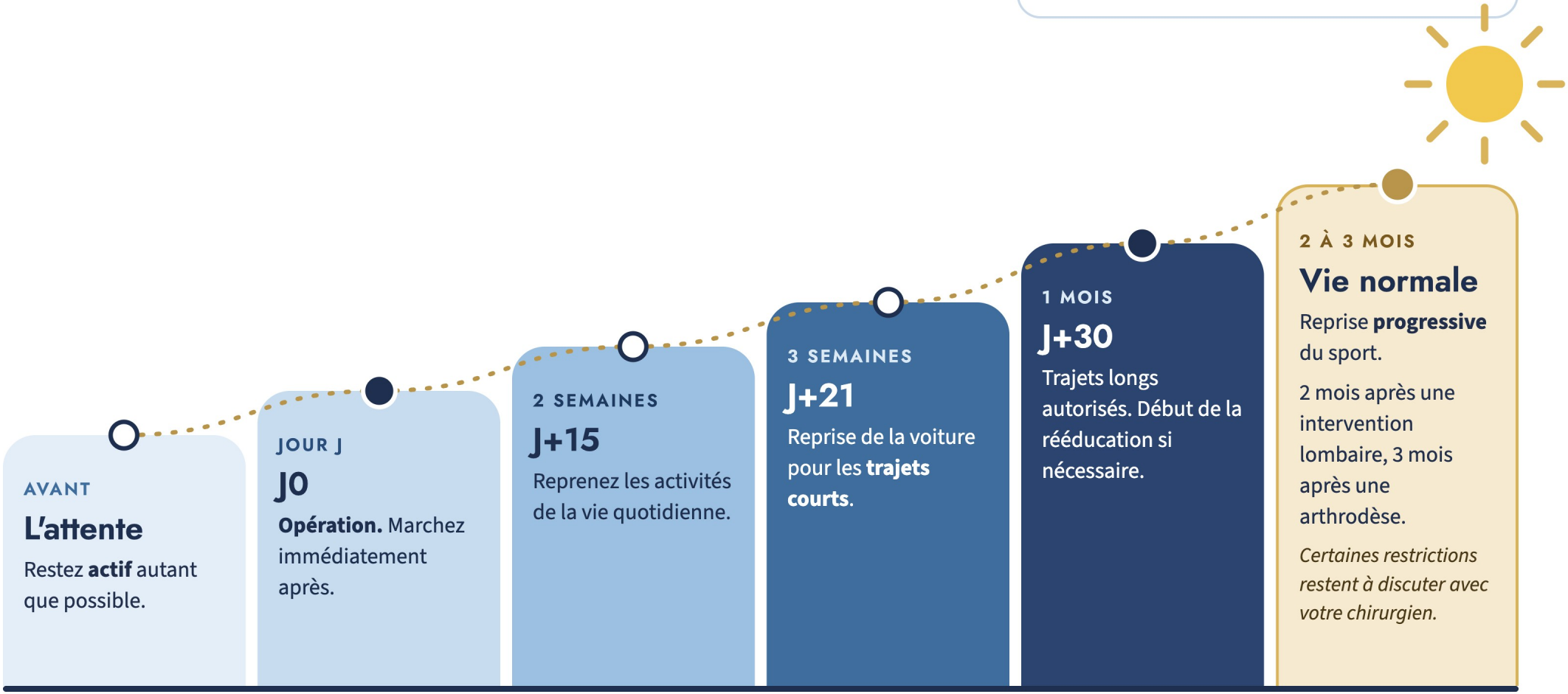
Votre récupération, étape par étape

Ces délais peuvent être modifiés par votre chirurgien s'il le juge nécessaire.

Vidéo : l'opération de la hernie discale

Scannez le QR code ou cliquez sur le lien

youtu.be/x7NF03b6IoM



J0 → J+15 Limitez la position assise prolongée

J0 → J+30 Évitez la flexion répétée et les torsions du dos

Reprise du travail

de 1 à 3 mois selon la chirurgie

J+30 — J+90