GUIDE
PRATIQUE

Consignes Post-opératoires

NEUROSUD

Contact

Occit'Perf : 04 66 26 55 96

Secrétariat neurosud : 04 66 04 95 70

Service Neurochirurgie : 04 66 28 25 52

But :

Ce livret a pour but de vous guider suite à l'intervention chirurgicale pratiquée sur votre rachis à Neurosciences.

Il est essentiel de suivre les conseils proposés afin de retrouver progressivement une vie normale et de vous rendre acteur de votre parcours de soin.

Le kinésithérapeute du service vous apportera des conseils adaptés à vos besoins spécifiques.

NEUROSUD

Déroulement de votre hospitalisation

Avant votre admission

Anticipez :

Prenez contact avec les acteurs de soins qui peuvent être nécessaires : infirmiers / kinésithérapeutes / ambulance ou VSL pour votre retour à domicile. Soit par vos propres moyens selon avis chirurgical.

Organisez votre retour à domicile : Si nécessaire, adaptez votre espace de vie (lit / chausse-pied long / courses, aide au ménage…)

Le jour de l'intervention :

- ***Apportez vos imageries*** (IRM et / ou Scanner),
- Arrivez à jeun le jour de l'opération
- Lavez vous les dents + douche complète avec shampoing
- Chaussez vous et habillez vous de façon confortable, avec des vêtements propres (chaussures qui tiennent le talon et facile à enfiler)

Nous vous rappelons que la cigarette ou le vapotage est interdit dans Neurosciences (dépendance : pensez par exemple aux patchs)

NEUROSUD

Votre opération est programmée :

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

Les résultats après l'intervention ne seront que meilleurs !

Le déroulé le jour de votre intervention :

- Accueil au pôle Neurosciences
- Accueil par les infirmières
- Installation dans votre chambre
- Transfert au bloc opératoire
- Intervention
- Salle de réveil
- Retour dans le service
- Première visite du kinésithérapeute (et premier levé)
- L'infirmière est la personne qui vous autorisera à boire et à manger (nécessité de rester à jeun quelques temps après l'opération)
- Visite du chirurgien
- Imagerie post opératoire si nécessaire
- Validation de votre sortie par le chirugien, l'infirmière et le kinésithérapeute

SORTIE :

En ambulance, VSL ou par vos propres moyens selon avis du chirurgien. Votre cathéter posé au bloc doit rester en place pour votre retour à domicile si votre chirurgien a prévu pour vous le prestataire Occit'perf. Vous devez contacter votre infirmière libérale dès votre sortie afin qu'elle mette en place à votre domicile une perfusion d'anti douleurs avec le matériel déposé au préalable par Occit'perf .

NEUROSUD

Dans le lit :

Adoptez la position la plus confortable pour vous en maintenant votre colonne droite, couché sur le dos ou sur le côté. Choisissez un oreiller vous permettant de garder la tête dans le prolongement de la colonne. Vous ne devez pas vous assoir dans le lit, uniquement au bord. Il est recommandé de se lever et de se coucher en utilisant la technique du « monobloc » ci-dessous, sans bloquer la respiration.

Se lever / Se coucher

LIEN VIDEO OU QR CODE

Pliez une jambe après l'autre...

Se lever

Tournez sur le côté d'un bloc dos droit

Pour vous asseoir, sortez les pieds du lit tout en poussant sur votre main et le coude opposé (Dans le service n'utilisez pas la potence)

Se coucher

Pour vous mettre debout, appuyez sur vos cuisses avec les mains

NEUROJUD

La toilette

Privilégiez la station debout en répartissant le poids du corps sur les 2 pieds. Lors du brossage de dents pour ne pas vous pencher, utilisez un verre pour vous rincer la bouche.

Habillage

LIEN VIDEO OU QR CODE

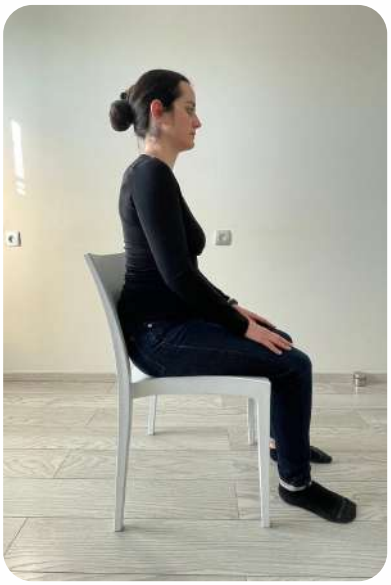
Vous pouvez enfiler les vêtements du bas ainsi que les chaussures en vous allongeant sur le dos de façon à décharger votre colonne les 15 premiers jours

Une autre possibilité pour le chaussage est de s'asseoir bien redressé au fond d'une chaise et de poser votre cheville sur le genou opposé

Ne pas se pencher en avant.
Pas de mouvement de torsion du dos.

NEUROSUD

Position assise (Le 1er mois)



- Les assises basses, profondes ou molles sont à proscrire. La position assise
- prolongée doit être évitée au maximum. Elle est autorisée le temps des repas et
- pour aller au wc, à condition de tenir le dos redressé et que les genoux soient plus bas que les hanches

La marche

- Il est conseillé de reprendre la marche le plus tôt possible après l'intervention.
- A votre retour à domicile, prévoyez plusieurs temps de marche dans la journée.
- Progressivement vous augmenterez le temps et la distance.
- Evitez le piétinement qui peut être contraignant pour votre dos et source de douleur.

Prendre la voiture

LIEN VIDEO OU QR CODE

Le retour à domicile peut se faire en véhicule personnel selon l'avis du chirurgien. Pendant 10 jours, il est très fortement déconseillé de prendre la voiture que vous soyez passager ou conducteur. Par la suite, jusqu'à 30 jours n'utilisez la voiture que pour des courts trajets. Votre chirurgien pourra vous donner des délais différents en fonction de votre intervention.

Redressez le dossier du siège à environ 110° par rapport à l'assise. Positionnez-vous dos à la voiture. Asseyez-vous en prenant appui sur vos cuisses

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

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

Se baisser

LIEN VIDEO OU QR CODE

Dans un premier temps, pour se baisser, il est important de ne pas fléchir le dos. Pliez les hanches et les genoux.

Vous pouvez prendre appui sur un élément stable de votre environnement pour soulager votre dos.

Port de charge

- Pas de port de charge lourde pendant un mois (supérieur à 3 kilos).
- Si vous êtes amené à porter des objets, portez les près du corps. Equilibrez les charges quand cela est possible.

Activités quotidiennes

Il est conseillé de reprendre progressivement les activités de la vie quotidienne.
Le maintien dans certaines positions pendant de longues périodes, 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 et trouvez ce qui fonctionne le mieux pour vous et votre dos.

Votre objectif est de bouger progressivement et d'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

La reprise normale du travail se fait suite à un arrêt de minimum un mois, et si nécessaire une prolongation pourra être effectuée sur décision de votre médecin traitant ou de votre chirurgien.

Le sport

Tous les sportifs peuvent reprendre leurs activités ***progressivement*** à partir de 6 semaines pour une discectomie et de 3 mois pour une arthrodèse avec l'accord du chirurgien.
Retenez qu'une activité physique régulière même modérée permet de se maintenir en bonne santé.

- Selon l'avis de votre chirurgien , vous serez peut-être amené à porter un collier cervical. Les modalités d'utilisation vous seront communiquées dans le service.
- Evitez les positions extrêmes de la colonne cervicale durant les 1er jours.
- Des douleurs locales, des gènes à la déglutition et des troubles de la phonation transitoires peuvent persister pendant quelques jours après l'opération.

Après tous ces conseils, retenez que vous avez un rôle actif à jouer tout au long de votre parcours de soin et lors de votre retour à la vie quotidienne.

Les signes qui doivent vous alerter :

- Fièvre persistante au-delà de 39°
- Une douleur qui vous inquiète non présente avant la chirurgie
- Difficultés à retenir ou à contrôler vos urines
- Engourdissement au niveau du rectum et des parties intimes
- Engourdissement, démangeaisons ou faiblesses anormales dans les jambes
- Pertes d'équilibre anormales
- Œdème, gonflement, écoulement au niveau de la cicatrice

Ne laissez pas ces symptômes vous inquiéter davantage, prévenez rapidement :

Occit'perf 04 66 26 55 96

Le service de Neurochirugie (24h/24h)
votre médecin traitant

DELAIS à titre indicatif

"pouvant être modifiés par votre chirugien s'il le juge nécessaire !"

Reprendre les activités de la vie quotidienne

Trajets longs
rééducation sinécessaire
Débuter la

Reprise progressive du sport

Reprendre la voiture pour lesautorisés

Marcher immédiatement après l'opération

autant quepossible
Restez actif

trajets courts (j+21)

Reprise du travail

VIE NORMALE
Certaines restrictions seront à discuter avec le chirurgien en fonction des interventions

Éviter la flexion répétée et/ou prolongée et les torsions du dos

Limiter la position assise

Vidéo opération hernie discale
LIEN VIDEO OU QR CODE

3 mois pour arthrodèse
2 mois pour les interventions lombaires

Opération
J 0 J+15 J+30

J...