

CONSEILS DE SORTIE APRES CHIRURGIE DU RACHIS

Vous sortez de la clinique après une Chirurgie du Rachis.

Voici quelques conseils et recommandations.

Vous avez un rôle à jouer dans la surveillance et l'évolution post-opératoires.

Après une chirurgie du rachis :

❖ *Sont habituels :*

- Des douleurs modérées n'empêchant pas le sommeil, calmées par le traitement prescrit à votre sortie,
- Des douleurs à la reprise de la mobilisation,
- Un petit bourrelet sur la partie haute de la cicatrice est possible qui disparaîtra spontanément,
- Un hématome au niveau de la cicatrice qui se résorbera.

❖ *Sont inhabituels :*

- Des douleurs intenses empêchant le sommeil malgré le traitement,
- De la fièvre supérieure à 38° C et des frissons,
- Un écoulement au niveau de la cicatrice,
- Une rougeur douloureuse et brûlante au niveau de la cicatrice,
- Un mal de tête intense qui ne part pas,
- Des douleurs intenses du mollet.

❖ Hygiène :

D'UNE MANIERE GENERALE, LA REPRISE D'UNE VIE NORMALE S'EFFECTUE PROGRESSIVEMENT.

- ↺ Les douches sont autorisées et même fortement conseillées.
- ↺ Le bain est contre-indiqué jusqu'à la visite de contrôle postopératoire.

❖ La cicatrice :

- ↺ La cicatrice a été suturée par un surjet intradermique. Le fils est résorbable. Il n'y a pas de soins particuliers. Elle doit être maintenue bien sèche.
- ↺ La cicatrisation de la peau est l'affaire de quelques jours, celle des tissus plus profonds va demander plus de temps.
- ↺ Vous pourrez commencer à masser votre cicatrice en général 3 semaines après la chirurgie.
- ↺ Vos cicatrices seront moins rouges, moins sensibles et moins gonflées. La peau sera plus souple.
- ↺ Il est recommandé de ne pas exposer la cicatrice au soleil pendant 18 mois ou sinon d'utiliser un écran total et de renouveler l'application fréquemment.

❖ La voiture :

- ↺ La conduite de votre voiture n'est pas recommandée durant les 6 premières semaines.
- ↺ Elle ne sera permise qu'au bout d'un mois après la visite de votre chirurgien et selon son avis.
- ↺ Vous pouvez cependant vous déplacer comme passager sur de courtes distances.
- ↺ Evitez les longs parcours en voiture pendant trois mois.
- ↺ Reportez-vous au guide « gestes et postures » pour entrer et sortir d'un véhicule.
- ↺ Vous pourrez éventuellement porter une ceinture de soutien lombaire lors des longs trajets.



◆ Activités :

- ✚ Vous devez vous ménager des temps de repos mais ne pas rester couché tout le temps.
- ✚ Sachez détendre vos muscles douloureux en vous allongeant 10 minutes ou plus, bien à plat sur le dos, les jambes demi fléchies avec éventuellement, un coussin sous les genoux
- ✚ Vous reprendrez progressivement vos activités personnelles à la maison, sans forcer.
- ✚ Evitez de porter des charges lourdes.
- ✚ La marche est autorisée tant qu'elle ne réveille pas la douleur.
- ✚ Vous pourrez sortir de chez vous en augmentant la durée de votre sortie progressivement.
- ✚ Vous reprendrez progressivement vos activités simples à la maison, sans forcer.
- ✚ Il faut absolument rester actif et continuer à vous déplacer en faisant confiance à votre colonne qui sera aussi solide qu'avant l'opération.
- ✚ L'activité professionnelle est habituellement reprise dans un délai variable (6 semaines à plusieurs mois en fonction de la profession).
- ✚ Vous pourrez reprendre le jardinage et le bricolage, progressivement, sans oublier de vous mettre accroupi ou à genoux chaque fois que ce sera nécessaire.
- ✚ Il est recommandé d'attendre au moins un mois, avant d'envisager un voyage en train ou en avion. Pour les trajets longs, il sera préférable d'attendre le 2^{ème} mois.



L'apparition d'une douleur impose la prudence et l'arrêt de l'effort ou de l'exercice entrepris.

◆ Le sport :

- ✚ La reprise d'activités sportives se fera progressivement et sera discutée avec votre chirurgien.
- ✚ Certains sports sont déconseillés pendant plusieurs mois. Votre chirurgien vous indiquera les délais à respecter selon les sports que vous pratiquez.
- ✚ La natation (essentiellement sur le dos au départ) est autorisée dès que la cicatrisation est terminée (environ 3 semaines).
- ✚ Le footing pourra être repris progressivement après 3 mois, pensez à avoir de bonnes chaussures qui amortissent les chocs et privilégiez les terrains meubles.
- ✚ Certains sports sont plus traumatisants que d'autres, surtout ceux qui entraînent une rotation excessive de la colonne. Vous devrez patienter 6 mois à un an avant la reprise de ces activités, après l'accord de votre chirurgien :
 - ✘ Sports collectifs (non contrôlés) : rugby, football, volley-ball, hand-ball, ...
 - ✘ Sports violents : arts martiaux, boxe, ...
 - ✘ Sports imposant une torsion du dos (tennis, golf, ski, ...)
 - ✘ Sports tassant le dos (équitation, motocross, VTT en terrain accidenté).

◆ Application Activ'Dos :

Disponible gratuitement pour les smartphones sur Améli, le site de l'assurance maladie, elle vous permet de :

- ✚ Mieux connaître votre dos et la lombalgie au travers de l'information et des quiz.
- ✚ Avoir un coach dans votre téléphone et de découvrir avec lui des exercices de relaxation, d'étirement et de musculation à réaliser au travail, ou à la maison, mais aussi les bons gestes du quotidien.
- ✚ Vous pouvez également créer votre séance d'exercices personnalisée et trouver des équipements sportifs autour de vous.
- ✚ Un suivi de votre activité et de votre douleur.

