

Département de Neurochirurgie
Unité Centrale de
Rééducation Fonctionnelle



**Vous allez être
opéré du dos ...**



CHU de Montpellier

HÔPITAL GUI DE CHAULIAC
Pôle Neurosciences Tête et Cou
80 avenue Augustin Fliche
34295 Montpellier cedex 5

www.chu-montpellier.fr

Madame, Monsieur,

Vous allez être opéré d'une chirurgie de la colonne vertébrale pour :

- Une hernie discale lombaire avec arthrodèse ou arthroplastie,
- Une hernie discale cervicale avec arthrodèse ou arthroplastie,
- Un canal lombaire étroit avec ou sans ostéosynthèse,
- Un canal cervical étroit avec ou sans ostéosynthèse,
- Une discopathie dégénérative avec arthrodèse ou arthroplastie.

Ce livret vous servira à mieux comprendre l'anatomie et la chirurgie, vous donner des objectifs adaptés en rapport avec votre intervention et jouer un rôle actif dans les bonnes pratiques au quotidien.

Ces quelques conseils vous aideront à mieux vivre votre séjour à l'hôpital et préparer votre retour à domicile avec l'aide de l'équipe soignante.

Sommaire

Un peu d'anatomie	p 03
Bienvenue en Neurochirurgie ou en chirurgie ambulatoire	p 06
Votre retour à la maison	p 11

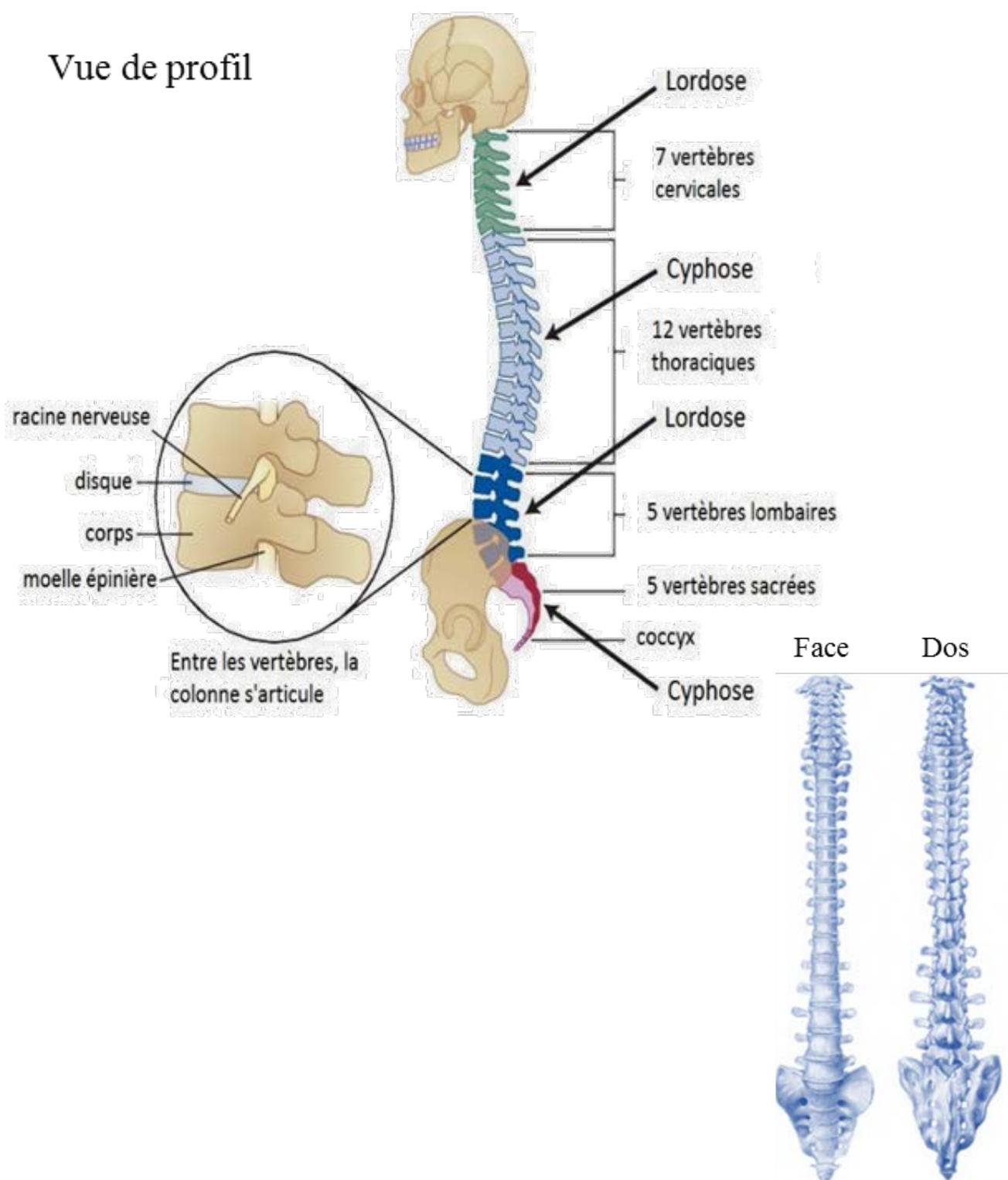
QU'EST-CE QUE LA COLONNE VERTÉBRALE ?

C'est une colonne semi-rigide composée d'un empilement de vertèbres respectant des courbures de profil (cyphoses et lordoses) et une rectitude dans un plan de face.

Entre chaque vertèbre se trouvent les disques pour amortir les chocs et assurer le mouvement.



Vue de profil

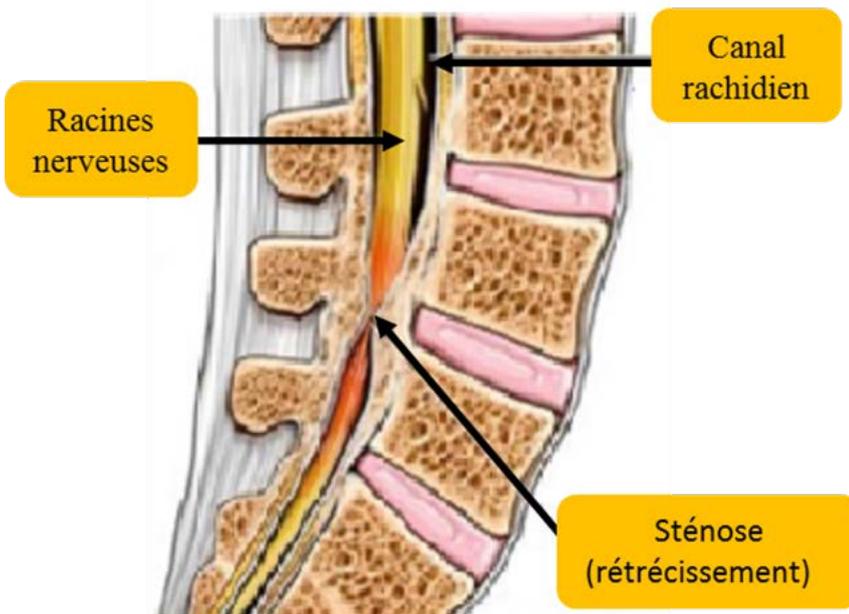


QU'EST CE QUE LE RÉTRÉCISSEMENT DU CANAL RACHIDIEN ?



C'est une pathologie généralement liée à l'âge et à l'arthrose

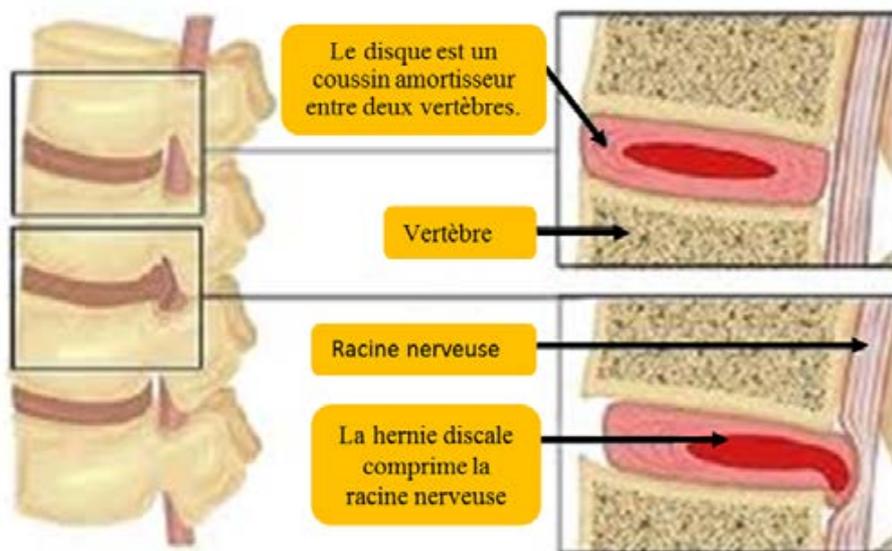
Ce rétrécissement occasionne une compression des nerfs.



Le mot du doc !

Le plus souvent, les symptômes initiaux se manifestent par des douleurs dans les membres inférieurs à la marche.

QU'EST-CE QUE LA HERNIE DISCALE ?



La hernie discale peut survenir à l'étage lombaire, cervical et exceptionnellement, à l'étage thoracique.

Au niveau lombaire, elle peut être la cause d'une cruralgie ou d'une sciatalgie. Au niveau cervical, elle peut déclencher une névralgie cervico brachiale.

- **INFO :** Les hernies discales peuvent être prises en charge en chirurgie ambulatoire selon l'avis du chirurgien.



Le mot du doc !

La hernie comprime une racine et entraîne une douleur sur le trajet anatomique du nerf, soit dans le bras, soit dans la jambe.

A VOTRE ARRIVÉE

Vous aurez :

- un entretien d'accueil avec l'infirmier,
- la visite de l'anesthésiste.

N'hésitez pas à poser toutes vos questions.

AVANT LA CHIRURGIE

Vous aurez les conseils de l'aide-soignant pour la douche pré-opératoire.

Enlevez bijoux, piercing, maquillage, vernis à ongles, ... et suivre les informations données.

A VOTRE RETOUR EN CHAMBRE

La prise en charge de la douleur se fait dès la salle de réveil, n'hésitez pas à dire que vous avez mal.



Chaque équipe soignante évaluera votre douleur à l'aide d'une échelle numérique cotée de 0 (pas du tout mal) à 10 (douleur insupportable).



Nous ferons tout notre possible pour vous soulager.

Les recommandations suivantes pourront être complétées par l'équipe de rééducation en fonction de vos interrogations.

LA POSITION COUCHÉE

Pour les chirurgies lombaires, le neurochirurgien recommande d'être couché à plat ou sur le côté avec un oreiller sous la tête et les genoux.



Pour vous tourner dans le lit, pliez les genoux (pieds restant sur le lit) puis tourner d'un bloc. Un traversin peut être placé entre vos genoux pour un meilleur confort.



Evitez de changer de position trop souvent afin de ne pas majorer la douleur.

Pour les chirurgies cervicales, le dossier du lit peut être incliné jusqu'à 45° avec un oreiller de faible volume sous la tête ainsi qu'un collier cervical en mousse pour limiter les mouvements de la tête.



VOTRE PREMIER LEVER ET VOS PREMIERS PAS

Suivant l'intervention, vous pourrez vous lever entre **J0** et **J2**.

L'équipe soignante vous conseillera et vous accompagnera pour vos premiers pas.



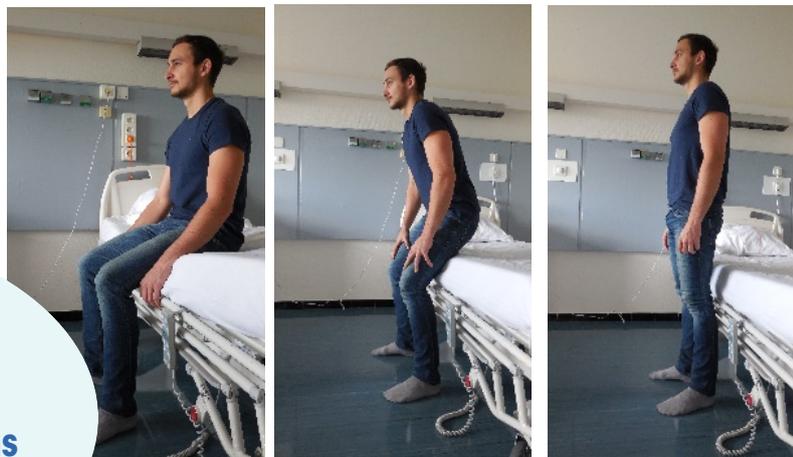
*Pour vous asseoir au bord du lit,
pliez une jambe après l'autre
puis roulez d'un bloc sur le côté.*

*Sortez les jambes du lit tout
en vous redressant à l'aide de vos bras
(poussez le matelas avec votre main opposée).*

Sachez qu'il est nécessaire de garder le dos bien aligné dans les différents changements de position.



Pour vous lever,
prenez appui de vos mains
sur vos cuisses
et redressez-vous.



LA POSITION ASSISE

Pour les chirurgies cervicales :
Veillez garder la tête dans l'axe du corps.

Pour les chirurgies lombaires :
Évitez de dépasser plus de 2 heures successives dans cette position.



Dès l'apparition
d'un inconfort
ou d'une douleur,
changez de position,
faites quelques pas.

**Dos droit
bien plaqué**
au fond du fauteuil
ou bien assis
à califourchon
sur une chaise.



PARTIE 2

SE LAVER

Assis ou debout, évitez de vous pencher au-dessus du lavabo.



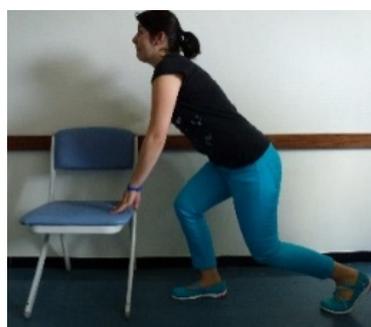
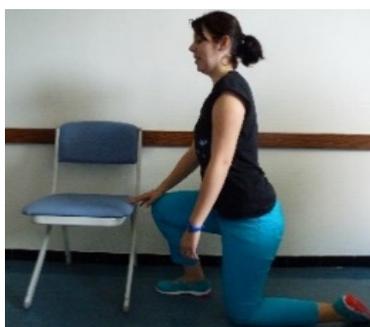
**Gardez le dos droit,
prenez appui sur le rebord
du lavabo**

S'HABILLER

**Pour le chaussage,
restez assis et mettez une jambe
sur l'autre pour enfiler bas,
chaussettes, chaussures.**

**S'ACCROUPIR**

Plier les genoux (max 90°) en gardant le dos droit et se relever en s'appuyant sur une table, une chaise ou les genoux.





Le mot du doc !

N'oubliez pas que vous êtes en convalescence pendant 4 à 8 semaines. Voici quelques mouvements à réaliser pendant cette période, ils vous seront montrés par le kinésithérapeute avant votre sortie, n'hésitez pas à poser toutes vos questions.

GYMNASTIQUE POST-OPÉRATOIRE IMMÉDIATE

Pour la réalisation de ces exercices, respectez les courbures physiologiques de votre dos. Chaque exercice est répété 10 fois et ne doit pas provoquer de douleur.

1



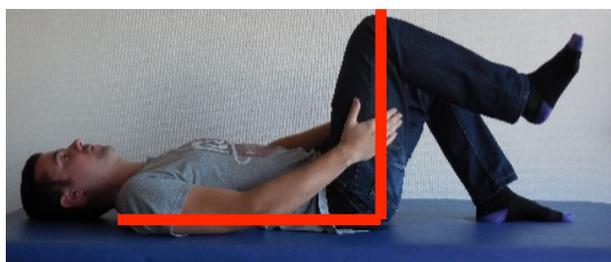
Inspirez en laissant le ventre se gonfler



Soufflez en rentrant le ventre

En soufflant ramenez une jambe vers vous puis reposez en inspirant, changez de jambe

2



Debout, contre un mur, les pieds parallèles, écartés de la largeur du bassin et en avant du mur :

- Montez sur la pointe des pieds en vous grandissant et en soufflant,
- Revenez à la position de départ en inspirant,
- Pliez les genoux légèrement en glissant le dos contre le mur,
- Revenez à la position de départ en inspirant.



Debout, contre un mur, les pieds parallèles et écartés de la largeur du bassin :

- Levez une jambe genou fléchi en soufflant,
- Reposez le pied en inspirant,
- Changez de côté.



A COMPTER DE 4 À 8 SEMAINES ET QUELQUES SÉANCES DE KINÉSITHÉRAPIE VOUS POURREZ REPRENDRE :

PARTIE 3

LE MÉNAGE / LE REPASSAGE

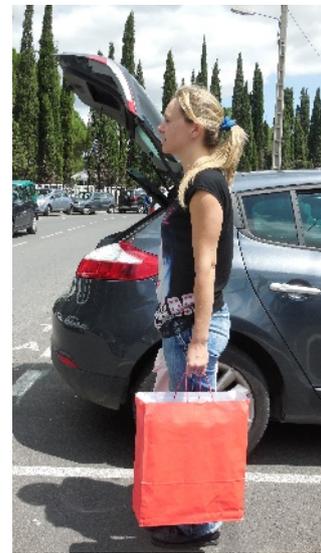


Maintenir le dos droit,
fléchir les genoux.
Utilisez de préférence :
balai et pelle à long manche,
chaise ou tabouret réglable
en hauteur.



Vous pouvez recommencer
à porter du poids en équilibrant
vos sacs.
Évitez les charges lourdes.

LES COURSES

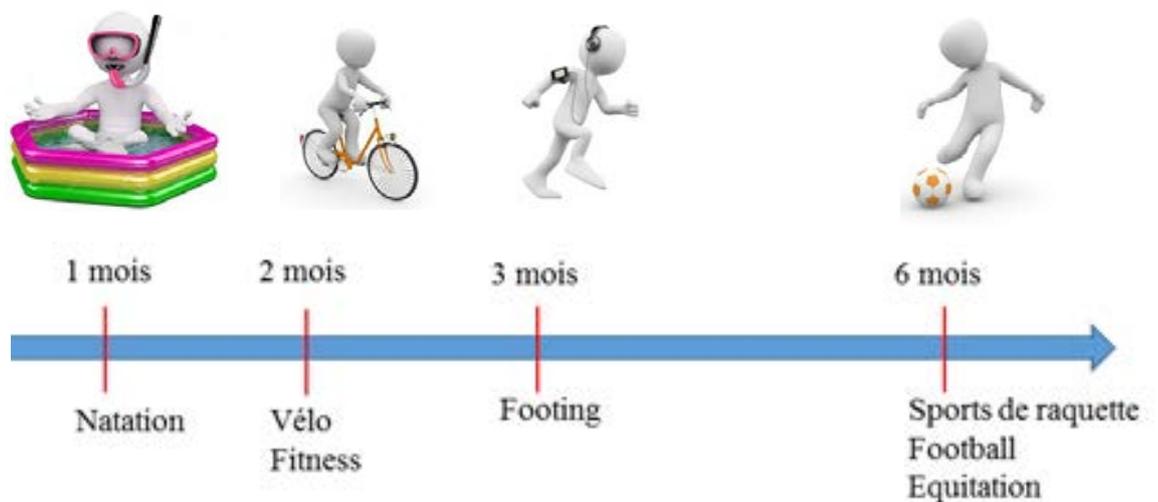


LA REPRISE DU SPORT ET DES ACTIVITÉS PHYSIQUES

La marche est conseillée dès le départ, elle sera progressive en durée et en intensité.

Attention de ne pas aller jusqu'à l'apparition de la douleur.

- Les autres sports seront repris avec l'accord du chirurgien.
- Voici quelques exemples de reprise d'activités, à moduler en fonction de votre pathologie.
- De manière générale :



L'ACTIVITÉ SEXUELLE

Elle peut être reprise avec quelques précautions. Les positions doivent rester confortables.

LA REPRISE DU TRAVAIL

Elle se fera en fonction de votre activité et de la chirurgie effectuée avec l'accord du chirurgien.



LA VOITURE

Au bout de 2 semaines : Passager sur des petits trajets

Entre 4 à 6 semaines : Conduisez en faisant une pause toutes les 2h.
Gardez le dossier le plus vertical possible et le bassin bien calé tout au fond du siège.



**Pour entrer dans le véhicule,
asseyez-vous au bord du siège
et tournez en bloc face au tableau de bord en levant
une jambe après l'autre
et inversement pour sortir.**

**Pour les créneaux, utilisez vos rétroviseurs
en évitant les torsions**

Par ce livret, nous espérons vous avoir donné des informations utiles pour votre quotidien.



CONTACTS

**Secrétariat de Neurochirurgie
Rachidienne et Médullaire :**

Tél. : 04 67 33 74 32

**Plateau Technique
de Rééducation :**

Tél. : 04 67 33 73 06

Edition : avril 2017

Sources internet :

<http://www.cfdos.com/pathologies/anatomie/>

<http://www.cours-medecine.info/anatomie/rachis.html>

<http://docteur.top/stnose-lombaire-symptmes-les-causes-le-traitement/>

<https://www.magnetologue.com/index.php/les-symptomes-douleurs/hernie-discale>

https://www.google.fr/?gws_rd=ssl#q=bonhomme+blanc

