

guide de RÉÉDUCATION
opération du dos



SWISS MEDICAL NETWORK MEMBER

Introduction

Cette brochure a pour but de vous informer et de vous guider après une opération du dos. Nous allons vous donner des conseils et quelques exercices pour reprendre le plus vite possible les activités de la vie quotidienne.

Le but de la rééducation étant :

- de récupérer la force et la mobilité (tonification musculaire et étirement)
- de prendre conscience de son dos et des gestes à réaliser (école du dos)

Pendant l'hospitalisation

Le premier lever se fait le jour de l'intervention ou le lendemain, avec le physiothérapeute. Puis, tous les jours, vous allez augmenter votre périmètre de marche et effectuer des exercices ciblés. Ci-dessous, vous trouverez différentes indications quant aux positions couchée et assise. Fondamentalement, aucune position n'est interdite. L'important est de bouger (marche, exercices) et de changer régulièrement de position.

Pendant les prochaines semaines, reposez-vous suffisamment pour éviter les douleurs. Les conseils et positions illustrées ci-dessous sont généralement les plus confortables mais ne sont pas obligatoires.

POSITION COUCHÉE

Couchez-vous sur un matelas dur, sans lever le dossier avec un seul oreiller sous la nuque. Un coussin placé sous les genoux améliore votre détente lorsque vous êtes couché sur le dos. Vous pouvez aussi vous coucher sur le côté avec un coussin entre les jambes.



SE LEVER DU LIT

Voici une technique pour se lever du lit, généralement la plus confortable.

Couché sur le dos, genoux fléchis, vous pouvez vous rapprocher du bord du lit en levant d'abord le bassin puis le haut du corps sans utiliser la potence. Vous pouvez vous tourner en bloc sur le côté. Descendez les deux jambes pliées du lit et en même temps, levez le corps en poussant avec les bras.



LA POSITION ASSISE

Généralement, nous conseillons de limiter la position assise à 15-20 mn d'affilée pendant les premiers jours, puis d'augmenter progressivement la durée en fonction des douleurs et de la fatigue.

LA MARCHÉ

La marche est autorisée et vivement conseillée, elle ne représente aucun danger pour le dos. Aucune douleur ou fatigue ne doit se déclencher pendant la marche. Evitez les terrains instables et les fortes pentes pendant les six premières semaines. Le port de talons hauts est fortement déconseillé.

Exercices à faire à l'hôpital

Pour chaque exercice, effectuez **10 à 30 répétitions, 3x/jour**, sans ressentir de douleurs.

EXERCICE CIRCULATOIRE

Bougez les chevilles d'avant en arrière ou dessinez des cercles avec les pieds.



MOBILISATION MEMBRE INFÉRIEUR

Pliez votre jambe en glissant votre talon sur le lit d'abord à droite puis à gauche.



RENFORCEMENT TRANSVERSE DE L'ABDOMEN

Position de départ, genoux fléchis. Inspirez en gonflant le ventre, soufflez en rentrant le ventre.



MOBILISATION LOMBAIRE EN RÉTROVERSION

Soufflez en rentrant le ventre, plaquez le bas du dos contre le lit en serrant les fesses au maximum.



MOBILISATION LOMBAIRE EN ROTATION

Essuie-glace : genoux fléchis amenez les genoux légèrement à droite puis à gauche. Le bassin doit rester bien à plat.



MOBILISATION LOMBAIRE EN INCLINAISON

Jambe courte – jambe longue : allonger une jambe et raccourcissez l'autre sans plier les genoux. Le mouvement s'effectue au niveau du bassin.



RENFORCEMENT QUADRICEPS

Mettre une bouteille ou un linge roulé sous le genou, levez le talon, pointe des pieds vers vous, en gardant le contact avec la bouteille. Tenir 5 secondes . Effectuez l'exercice avec une jambe puis avec l'autre.



RENFORCEMENT DORSAUX

Couché sur le dos, genoux fléchis, en expirant enfoncez les deux coudes dans le lit et écraser le bas du dos.



RENFORCEMENT DORSAUX ET ABDOMINAUX

Couché sur le dos, genoux fléchis, en expirant, enfoncez le coude droit et le talon gauche dans le lit puis le coude gauche et le talon droit.



Pour chaque exercice, effectuez **10 à 30 répétitions, 3x/jour**, sans ressentir de douleurs.

RENFORCEMENT ABDOMINAUX

Même position, en expirant levez la jambe gauche pliée et appuyez la main droite contre le genou gauche en poussant et vice-versa.



ETIREMENT ISCHIO-JAMBIERS ET TRICEPS SURAL

Mettez les mains derrière le genou, tirez la pointe du pied vers vous, tendez la jambe vers le plafond jusqu'au moment où vous sentez tirer dans la cuisse et le mollet. Maintenez la position 20 à 30 s. Si la tension est trop grande ou si vous n'arrivez pas à maintenir la tête posée sur le lit, tenez votre jambe à l'aide d'un linge passant derrière le genou.



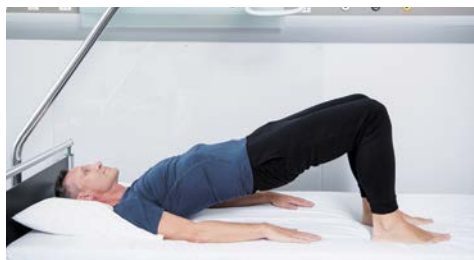
ETIREMENT DORSAUX

Amenez les deux genoux vers le ventre en soufflant et en gardant le bassin à plat. Maintenez la position 20 à 30 s.



RENFORCEMENT FESSIERS

Expirez et soulevez les fesses en poussant avec les mains tendues ou les coudes fléchis.



RENFORCEMENT QUADRICEPS

Position debout pieds écartés, bras croisés sur la poitrine, faites le mouvement de s'asseoir (vers l'arrière et le bas) le haut du corps est droit et penché en avant, se redresser à nouveau.



Conseils

LA VOITURE

Le trajet du retour à domicile se fait en voiture comme passager. Si le trajet est trop long, nous vous conseillons quelques pauses pour marcher un instant.

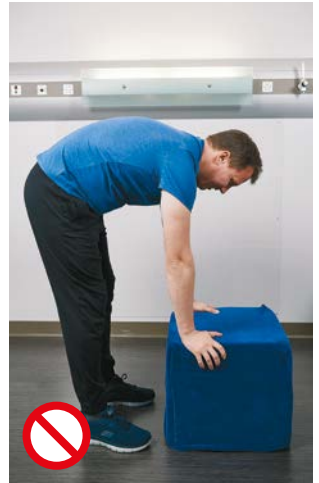
A noter que la reprise de la conduite se fait à partir de 6 semaines post-opératoires et avec **l'accord de votre chirurgien**.

LE PORT DE CHARGES

Pendant les 6 premières semaines, vous êtes autorisé à porter des poids de 5 kg au maximum.

Conseil :

- placez-vous devant l'objet à soulever
- mettez-vous accroupi, le dos droit
- prenez l'objet le plus près possible de votre corps
- veillez à garder le dos bien droit lorsque vous vous relevez
- répartissez le poids symétriquement sur les deux bras (portez deux sacs plutôt qu'un).



REPRISE DU TRAVAIL

La reprise du travail sera décidée par votre chirurgien, en fonction de l'évolution des symptômes, de la charge de travail et du trajet entre votre domicile et votre lieu de travail.

SPORT

Vous pouvez reprendre progressivement une activité sportive en fonction du type de sport et avec l'accord de votre chirurgien.

Après 6 semaines

- Reprise de la marche et petite randonnée, de la course à pied sur terrain plat et souple, du vélo (préférer le VTT au vélo de route), descendez la selle et levez le guidon pour garder le dos droit.

Après 3 à 6 mois

- Le tennis, le football, le ski, le golf, le handball sans esprit de compétition.
- L'aérobic, gym, aquagym en adaptant vos exercices.
- Le fitness : travaillez la force en endurance (petite résistance, séries plus longues).

Sports déconseillés

- Sport d'impact tel que parapente, parachute, saut à l'élastique, sport de combat (judo, kick-boxing, karaté), équitation.

CONTACTS

Physiothérapie

Hôpital de la Providence
Faubourg de l'Hôpital 81
2000 Neuchâtel

Tél. +41 32 720 34 50 ou +41 32 720 34 99

hdp-physio@providence.ch

www.hopital-providence.ch/nos-services/physiotherapie

www.centre-medecine-du-sport-providence.ch

