

## REPRISE DES ACTIVITÉS

Ne conduisez pas votre véhicule pendant les deux premières semaines. Durant cette période, vous pouvez vous déplacer comme passager pour des courts trajets en voiture. Si un voyage plus long doit être réalisé, nous vous conseillons de vous arrêter toutes les deux heures pour vous permettre de marcher un peu et vous détendre.

Si le chirurgien a utilisé une colle ou un pansement de type imperméable, vous pouvez vous doucher. Évitez de vous frotter ou de gratter la cicatrice. N'appliquez aucune pommade, crème ou huile à cet endroit.

La reprise de votre activité professionnelle et du sport est décidée par le chirurgien en fonction de votre évolution.

### NOTES:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

### Hôpitaux Robert Schuman

9, Rue Edward Steichen, L-2540 Luxembourg  
T +352 286 911  
[www.facebook.com/hopitauxrobertschuman](https://www.facebook.com/hopitauxrobertschuman)  
[www.hopitauxschuman.lu](http://www.hopitauxschuman.lu)

### INFORMATIONS PRATIQUES

Service de Neurochirurgie :  
T +352 2863 4034 / 2863 4002

Service de Policlinique ZithaKlinik :  
T +352 2863 4522

Urgences Hôpital Kirchberg :  
T +352 2862 5555

## CONSEILS APRÈS UNE CHIRURGIE DE LA COLONNE VERTÉBRALE



# CHIRURGIE DE LA COLONNE VERTÉBRALE

imprimé au Luxembourg

Nr. article Orbis : 1024959 Description : Flyer conseils pratiques après une intervention de la colonne FR

W. 12.2022 - Ed. 07.2024

## RECOMMANDATIONS GÉNÉRALES

Vous venez d'être opéré de la colonne vertébrale. Le but de l'intervention est de soulager la douleur, d'éviter une aggravation d'un déficit persistant et d'améliorer la force musculaire et les troubles de la marche.

Dans la plupart des cas, aucune complication ne survient. Toutefois si vous constatez l'apparition d'un des signes ou symptômes suivants :

- fièvre persistante après 36 heures,
- développement d'un gonflement ou d'une induration au niveau du site d'incision,
- écoulement au niveau de la plaie,
- ouverture de la plaie,
- douleur irradiante dans un membre,
- modification subite de la sensibilité au niveau des membres,
- dans des cas extrêmement rares, l'apparition d'une incontinence urinaire ou fécale,

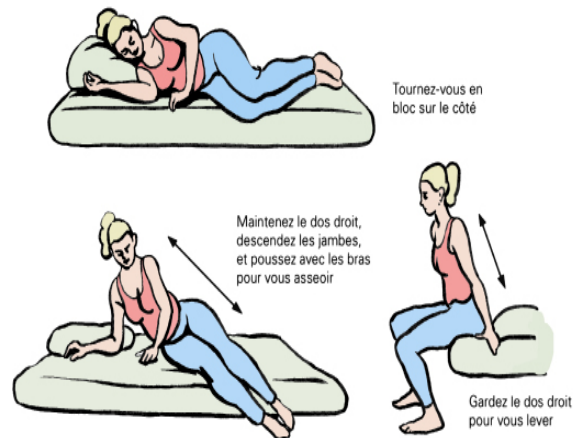
veuillez contacter votre médecin, le service de polyclinique à la ZithaKlinik/Hôpital Kirchberg ou directement le service de neurochirurgie (unité de soins), nous vous indiquerons la conduite à tenir.

**NB : IL EST FRÉQUENT QUE CERTAINES DOULEURS PERSISTENT ENCORE, PEU DE TEMPS APRÈS L'INTERVENTION; ELLES DISPARAÎTRONT APRÈS QUELQUES JOURS, VOIRE QUELQUES SEMAINES.**

## LES BONS GESTES AU QUOTIDIEN

Il est essentiel de suivre ces conseils afin de reprendre progressivement une vie normale en toute sécurité.

- La position allongée met le moins de pression sur votre dos. Il est fortement déconseillé de se coucher sur le ventre.
- **Pour vous tourner sur le côté** : les épaules et le bassin doivent bouger ensemble afin de ne pas solliciter votre dos en torsion.
- **Pour se mettre debout** : tournez-vous sur le côté puis sortez les jambes tout en vous aidant du bras, les jambes faisant contrepoids par rapport au tronc. Dans le même temps, les jambes descendent et le buste se redresse (mouvement expliqué ci-dessous).
- **Pour s'asseoir** : il est préférable de choisir un fauteuil droit et dont l'assise est haute. Gardez les pieds bien à plat et évitez de croiser les jambes. La durée de la station assise est augmentée progressivement.



- La meilleure rééducation reste la reprise de la marche, à condition de le faire progressivement. Alternez des phases de marche et de repos, surtout au début.
- Evitez les chutes sur du terrain trop accidenté.
- Si votre médecin vous a prescrit le port d'un corset vous devrez le porter en position debout lors de la mobilisation.
- Maintenez une posture adéquate, **dos droit sans torsion et sans flexion de la région lombaire** pour réaliser les différentes activités quotidiennes.



Portez une charge inférieure à 5 kg calée contre vous



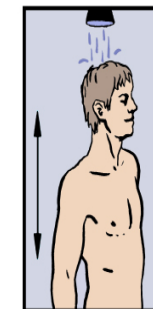
Pliez les jambes pour ramasser un objet au sol



Gardez le dos droit



Levez-vous, dos droit,



Restez debout pour vous laver



Restez assis pour mettre vos chaussures