

Conseils aux patients opérés du rachis lombaire

R.Bougeard – Loïc Robert (MKDE)

La rééducation ne débutera que 6 semaines après votre intervention. La durée de l'arrêt de travail ne devrait être que de deux mois environ mais peut varier de façon importante en fonction de l'activité professionnelle. Une adaptation du poste de travail sera peut être nécessaire, il convient de contacter le médecin du travail avant votre reprise.

A l'Hôpital :

-ces conseils peuvent faire l'objet d'une visite préopératoire du kinésithérapeute la veille au soir

-le lit peut être relevé mais au niveau des hanches



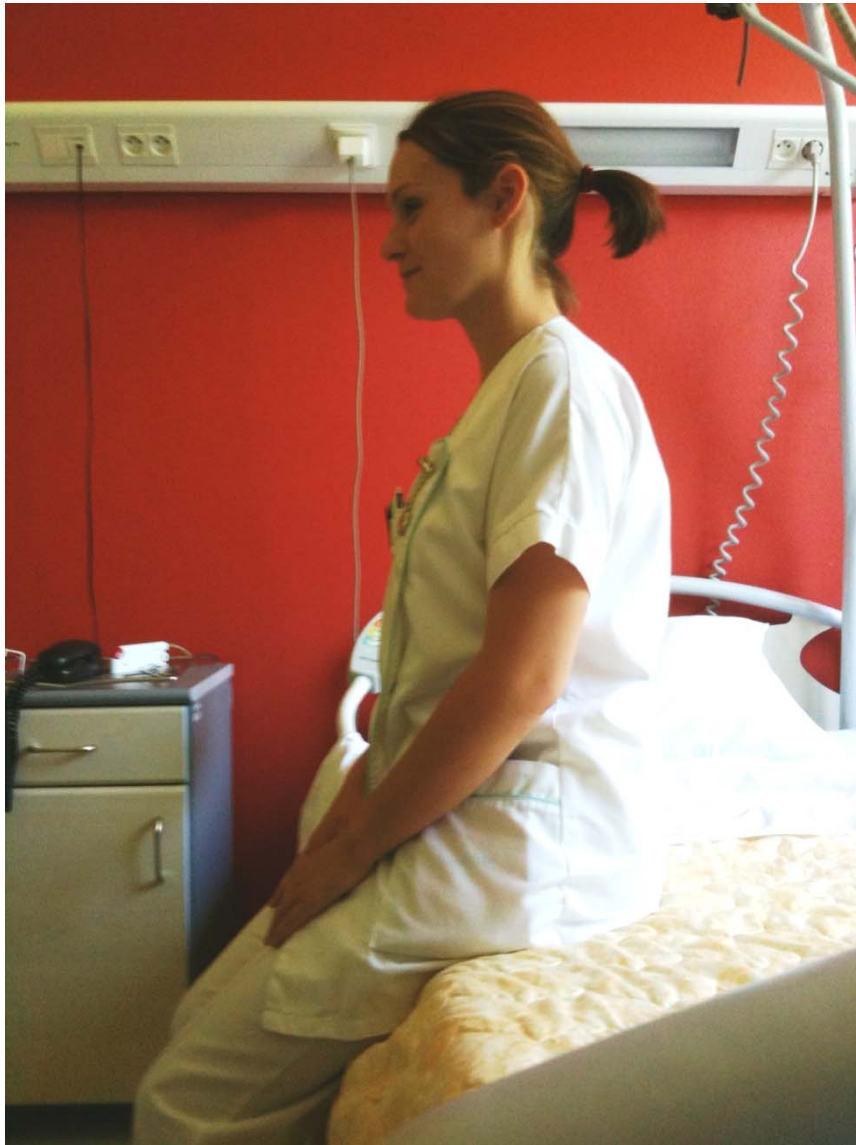
-Allongé il est conseillé de placer un coussin sous les genoux



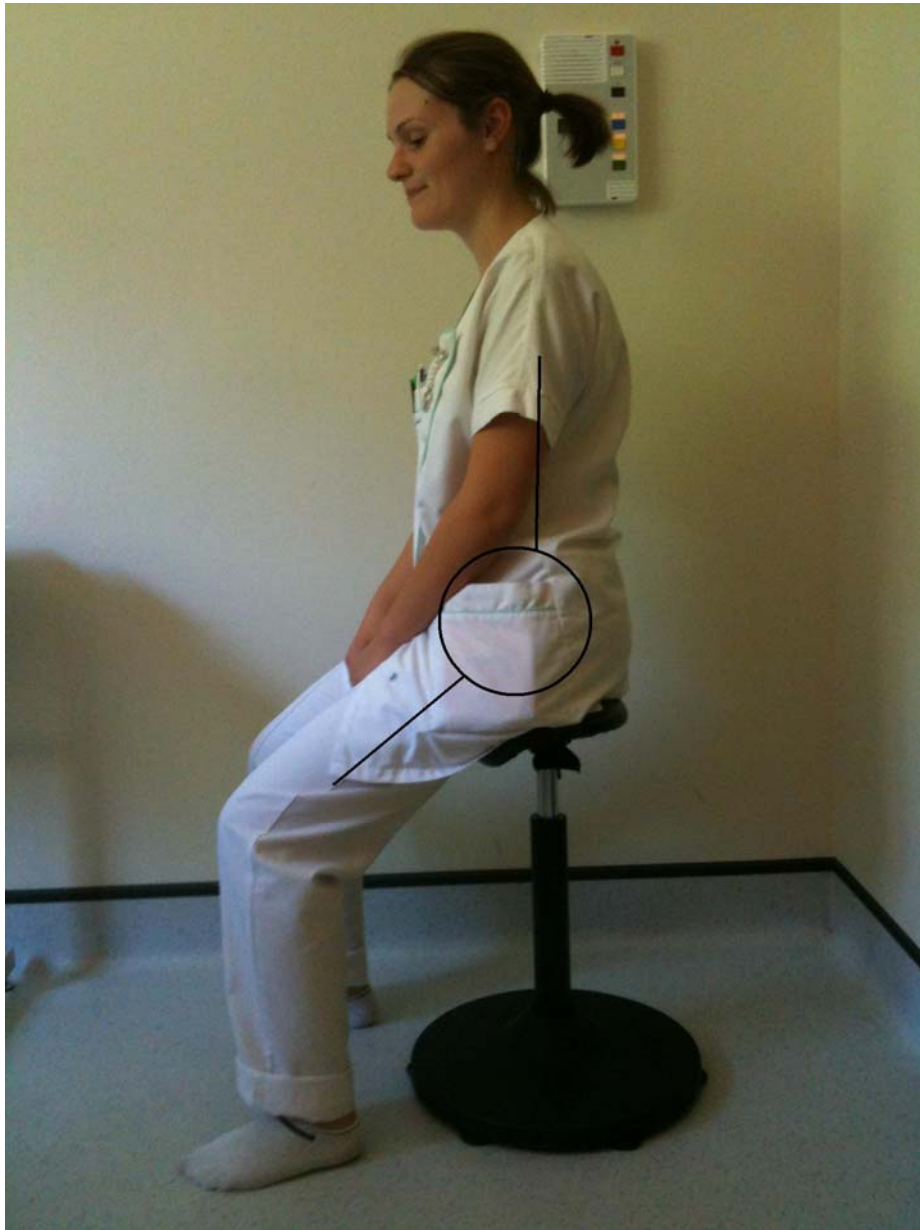
-comment se lever







-on peut s'asseoir mais sur un siège haut afin d'ouvrir l'angle entre les cuisses et le tronc



-Il ne faut pas se pencher en avant et se baisser le dos droit en pliant les genoux

-en plus d'une marche quotidienne dès le lendemain de l'opération, on conseille de faire au lit des mouvements des membres inférieurs de flexion extension du genou en gardant le talon collé au lit.

-douche quotidienne

Au retour à domicile :

-les mêmes conseils peuvent être appliqués

-les bas de contention sont gardés 15 jours

-il faut marcher tous les jours et augmenter chaque jour la distance parcourue, vous pouvez faire tous les jours du vélo d'appartement ou à l'extérieur sur un vélo hollandais en terrain plat

-vous pouvez monter et descendre les escaliers

-ne pas faire le ménage ni ne porter de charges lourdes, une aide ménagère peut être prescrite par le chirurgien

-il ne faut pas solliciter le tronc avant d'avoir commencé la kinésithérapie mais solliciter les jambes (on peut proposer la prescription d'une ceinture de contention lombaire type lombacross activity), il faudra rapidement s'en libérer dès que vous aurez débuté la rééducation

-la voiture est à éviter le premier mois, on peut par contre vous emmener pour de courts trajets