

Nous prenons soin de vous



Hôpital privé Clairval
317 Bd du Redon
13009 Marseille

Contact
Tél. : 0826 66 968 (0,15 cts/min)
Courriel : directionclairval@gsante.fr

www.hopitalpriveclairval.fr

LIVRET D'ACCOMPAGNEMENT DES PATIENTS OPERES DU DOS



Madame, Monsieur

Vous venez de subir une Intervention Chirurgicale sur le rachis.

Le présent livret vous est destiné.

Des recommandations vous ont été données pendant votre hospitalisation.

Ce document vous servira de « mémo » afin d'éviter des risques de récurrence et vous permettre d'adopter une bonne gestuelle au quotidien.



Les gestes à éviter



Des mouvements à éviter en position extrême



La rotation



L'association rotation- flexion



Se pencher en arrière



Se courber en avant

Attention !

- A la fréquence
 - A la brutalité
 - A la rapidité
- Des gestes !

La Toilette

Au réveil, la musculature et l'attention sont relâchés: il faut donc être vigilant et bien contrôler sa position



S'asseoir au bord du siège



Debout, prenez appui sur la fente avant du lavabo



Préférer la douche au bain



Pour se laver les cheveux, jamais devant le lavabo, préférez la douche. Ou installez-vous devant la baignoire avec un appui au niveau du tronc



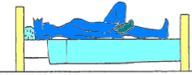
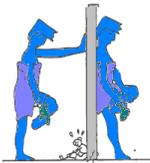
Se laver les pieds



Se couper les ongles

L'Habillage

Pour enfiler les vêtements du bas: slip, pantalon, chaussette, collant, ...



Contrôlez la bascule du bassin en gardant une jambe tendue :
-Debout en appui
-Couché sur le dos ou sur le côté



En position assise, évitez enroulement du dos



Vous pouvez aussi utiliser un enfiler-bas, des pinces à bretelles ou une pince à long manche

Quelques recommandations

• Patients opérés du rachis cervical

(*Hernie discale – Arthrodèse Cervicale*)

- Conduite possible à partir de la 2^{ème} semaine avec un collier de Thomas (*à moduler au cas par cas*)
- Port du collier pendant 15 jours lors des déplacements

• Patients opérés du rachis lombaire

(*Hernie discale – Arthrodèse lombaire*)

- Pas de voiture pendant un mois
- Pour une Hernie discale pas d'effort important pendant 1 mois
- Pour une Arthrodèse lombaire pas d'effort important pendant 3 mois
- La ceinture de soutien lombaire devra être portée pendant 3 mois lors des déplacements.
- Sport : reprise douce à partir du 1^{er} mois (*vélo d'appartement*)

Quelques recommandations

• Vie Sexuelle

Le principe de base est d'éviter les positions douloureuses et de privilégier le confort.

Si madame est opérée, préférez...

La position classique couchée sur le dos votre partenaire sur vous

La position couchée sur le côté votre partenaire derrière vous

Si monsieur est opéré, préférez...

La position couchée sur le côté votre partenaire devant vous

La position couchée, votre partenaire à califourchon sur vous

Les gestes à faire

Faire travailler ses jambes pour protéger ses vertèbres



En fente latérale



En fente avant



En balancier



En chevalier servant



A genoux



Accroupi

Porter correctement

Pour ramasser un objet léger



Pour ramasser un objet plus lourd



Les pieds encadrent la charge



En verrouillage lombaire

- Bien soulever la charge calée contre soi
- La poser sur la cuisse
- Se relever en utilisant au maximum ses jambes