

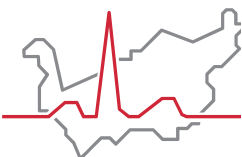
Chirurgie lombaire

HERNIE DISCALE, STABILISATIONS
INFORMATION AUX PATIENTS ET EXERCICES



Secteur médico-thérapeutique | Physiothérapie
Centre Hospitalier du Valais Romand

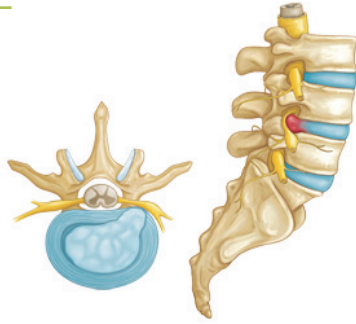
Durant votre séjour hospitalier, la physiothérapie vous aidera à retrouver confiance et autonomie pour faciliter votre retour à domicile.



Hôpital du Valais
Spital Wallis

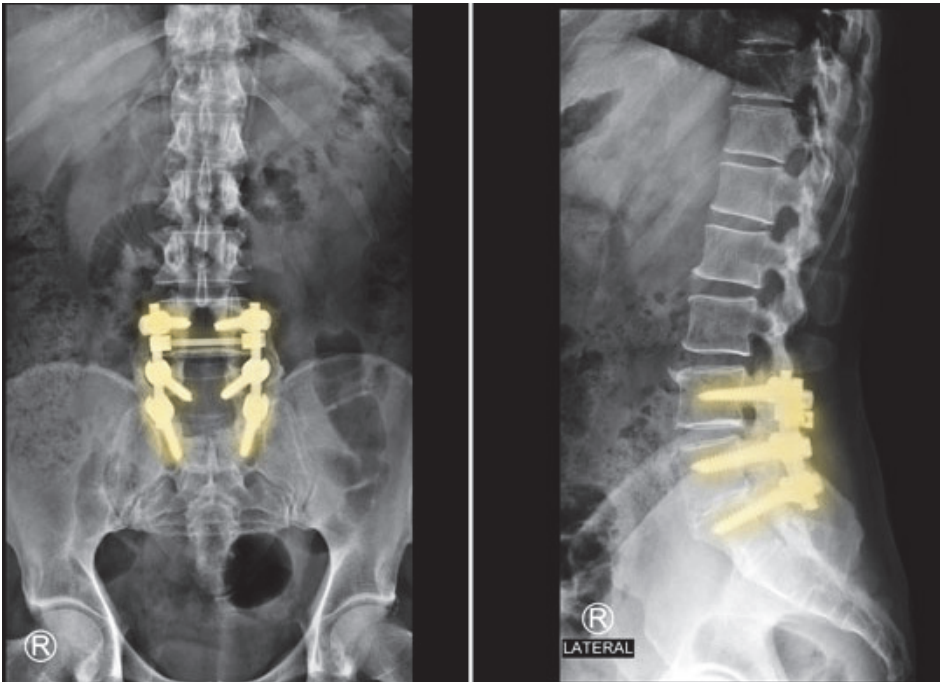
www.hopitalvs.ch | www.spitalvs.ch

HERNIE DISCALE



<https://www.eurospinepatientline.org/hernie-discale---introduction.htm>

PLIF, STABILISATION RACHIDIENNE



<https://onzspine.com/spine-conditions/plif-posterior-lumbar-interbody-fusion/>

POINTS CLÉS

De manière générale

- Il est courant de sentir une douleur tolérable au bas du dos.
- Il est préconisé de bouger souvent et peu de temps.
La première semaine, évitez la station debout prolongée.
Vos activités peuvent être limitées par l'apparition de contractures musculaires, la sensation de douleur ou d'inconfort.
- Il ne faut ni brusquer, ni forcer.
- Adaptez l'effort selon vos possibilités du jour.
- Impliquez-vous dans votre rééducation.
- Faites preuve de bon sens.

Durant le séjour hospitalier

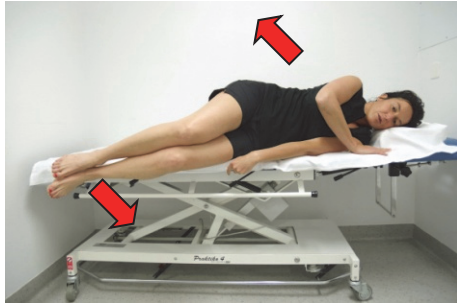
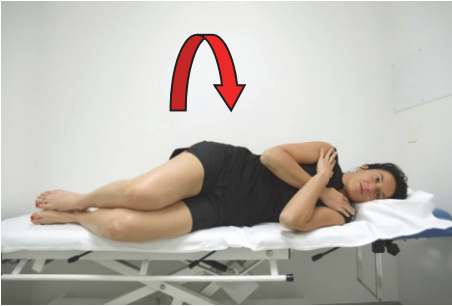
- Durant les jours d'hospitalisation, il est recommandé de laisser à plat le dossier du lit.

Si nécessaire (en cas de problème respiratoire ou de tension musculaire), une inclinaison du dossier à 30° est tolérée.

- Couché sur le lit, « tournez en bloc » afin de changer de position. Le personnel soignant vous enseignera comment procéder.

La première fois, ne cherchez ni à vous lever, ni à vous coucher seul, demandez l'aide du personnel soignant.

Méthode du lever en bloc

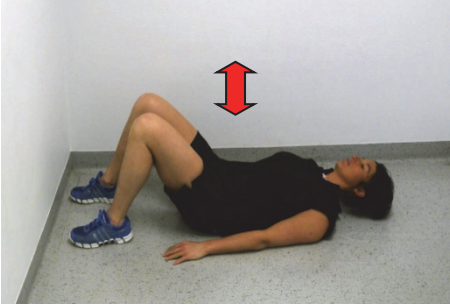


- Se déplacer latéralement au bord du lit, puis tourner en bloc sur le côté (bras croisés sur la poitrine).
- Les pieds descendent en même temps que le haut du corps monte et le dos reste droit, avec appui sur le coude et la main.

Le physiothérapeute vous enseignera des exercices simples à répéter quotidiennement. Il vous donnera des informations utiles et répondra volontiers à vos éventuelles questions.

Exercices instruits lors de votre hospitalisation

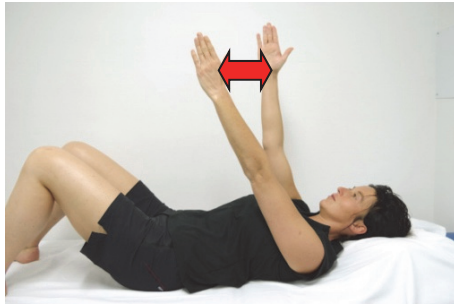
- Ne doivent pas être douloureux
- Ne pas forcer durant les exercices
- Ne pas faire de mouvements à grande amplitude



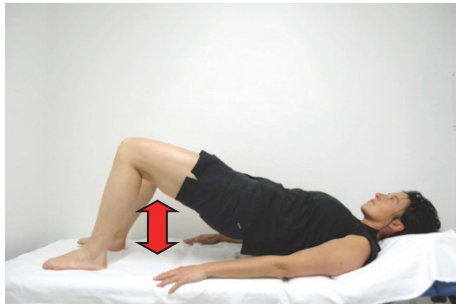
Inspirez en gonflant le ventre, puis expirez en rentrant le ventre et simultanément appuyez le bas du dos sur le sol / matelas



Appuyez simultanément les coudes et les talons sur le matelas.



Faites des mouvements de « ciseau » courts et rapides avec les bras.



Faites le pont en soulevant les fesses.



« Allongez » doucement une jambe après l'autre.

Progressivement, vous bougerez avec plus de facilité.

Jour après jour, vous chercherez à prolonger le temps de marche.

Dans l'idéal, faites au moins deux balades de 15 minutes par jour.

- Dès le lendemain de l'opération, la position assise est tolérée 4-5x/jour et d'une durée maximale de 10 à 15 minutes consécutives. Ceci afin de permettre une bonne cicatrisation du disque intervertébral.
- Si vous n'êtes pas confortable assis sur la cuvette des toilettes, n'hésitez pas à demander un « rehausseur ».
- Dès le deuxième jour, vous pourrez monter et descendre les escaliers avec le physiothérapeute.

De retour à domicile

- Progressivement vous pourrez rester de plus en plus longtemps assis, en fonction de ce que vous ressentez.
- Avant la fin de la deuxième semaine, ne dépassez pas une heure d'affilée en position assise.
- Préférez la position semi assise à assise.



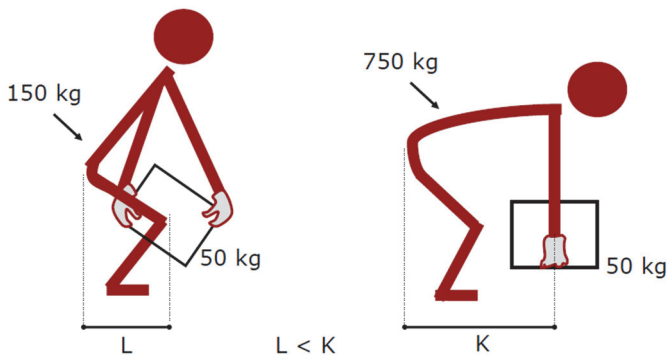
- Ne restez pas dans une position qui devient inconfortable (sensation de serrement, voire de « morsure »).

- Changez souvent « les points d'appui » en modifiant votre position, par exemple, debout à l'arrêt mettez davantage de poids tantôt sur un pied, tantôt sur l'autre.
- Durant la journée, couchez-vous de courts instants si vous en ressentez le besoin.

Rares sont les progrès linéaires. Ne soyez pas inquiet, vous connaîtrez de mauvais et de meilleurs jours.

Jusqu'au contrôle post-opératoire, les gestes de la vie courante, la marche et les exercices appris à l'hôpital participeront à votre rééducation.

- Ne portez pas de charge lourde.
- Soulevez une charge (< 5kg) en la maintenant proche du corps et pliez les jambes.
- Evitez les rotations



Lors du contrôle postopératoire, le médecin pourra prescrire des séances de physiothérapie adaptées à votre état s'il le juge nécessaire.

Type :

- école du dos
- renforcement musculaire en cas de déficit
- proprioception
- antalgie

La reprise de la conduite est évaluée par le chirurgien lors de ce contrôle.

La durée de l'arrêt de travail dépendra de vos progrès et du métier que vous exercez.

Vous pourrez reprendre une activité sexuelle, du moment qu'elle ne provoque pas de douleur.

Après le contrôle clinique chez votre chirurgien et une fois votre condition physique récupérée, respectez les conseils ergonomiques pour le port de charges.

Vous pourrez reprendre avec modération une activité physique sans à-coups après discussion avec votre chirurgien lors de votre contrôle.

Les activités sportives avec rotation (par ex, tennis, golf) sont autorisées dès 3 mois.

NOTES PERSONNELLES

A series of 20 horizontal dotted lines for writing notes.

Hôpital du Valais | Centre Hospitalier du Valais Romand

Secteur médico-thérapeutique

Service de physiothérapie

Hôpital de Sierre

Rue St-Charles 14, 3960 Sierre | 027 603 78 65

Hôpital de Sion

Avenue du Grand-Champsec 80, 1951 Sion | 027 603 41 44

Hôpital de Martigny

Avenue de la Fusion 27, 1920 Martigny | 027 603 94 39

Clinique Saint-Amé

Vers Saint-Amé 10, 1890 Saint-Maurice | 027 604 68 73

Hôpital de Malévoz

Route de Morgins 10, 1870 Monthey | 027 604 73 33