

Chirurgie du rachis

Cervical

Conseils post opératoires

Dr. Lydie **BOYOD GARNIER**
Dr. Arnaud **BODIN**

Ce livret a été réalisé en collaboration
avec les kinésithérapeutes :

Austin **FREEMAN**,
Alexis **LEMERCIER**,
et Philippe **GENTHON**.

Le jour de L'INTERVENTION

Dès votre retour dans votre chambre, vous pouvez vous positionner de la façon la plus confortable pour vous. Soit sur le dos avec un coussin sous les genoux soit en latéral avec un oreiller de taille adapté (vous pouvez apporter votre oreiller personnel). Vous sentirez une gêne pour déglutir qui est normal et la voix un peu modifiée. Ne vous forcez pas à parler. Le soir vous mangerez une alimentation mixée lisse et froide pour limiter la gêne. Reposez-vous et ne laissez pas la douleur s'installer, vous serez surveillé toutes les 2h (douleur, pansement, tension, redon, examen neurologique) pendant 10h porterez un collier cervical pour 45 jours qui doit être bien adapté à votre morphologie. Vous devrez venir avec la veille de l'intervention.

Le lendemain de L'INTERVENTION

(Vous ne devez pas faire de mouvements de cou, il faut utiliser les yeux ou les épaules pour regarder de côté et vous déplacer, si vous avez un collier cervical vous pouvez l'enlever en restant prudent).

Les soignants vont vous aider à vous installer pour le petit déjeuner. Pour vous remonter dans le lit, laissez le lit à plat, plier les 2 jambes et pousser sur vos mains, éviter de vous aider de la potence en tirant sur les bras, puis redresser le dossier du lit avec la télécommande dans la position qui est la moins douloureuse. Après les premiers soins réalisés au lit (prise de sang, toilette, pansement si nécessaire...), un kinésithérapeute viendra pour réaliser le premier lever et pour vous conseiller.

Pour vous lever : vous pouvez le faire comme vous voulez mais se lever sur le côté en bloc préservera votre dos. Pliez une jambe après l'autre, basculez sur le côté d'un bloc, sortez les jambes et pousser sur le lit avec la main opposé au matelas, puis mettez-vous debout en poussant sur vos cuisses. Utiliser les mêmes gestes pour vous recoucher.



Les douleurs POST OPÉRATOIRES

Les médicaments contre la douleur seront adaptés en fonction de ce que vous rapportez (intensité, douleur dans les jambes). Des corticoïdes seront prescrits pour les 2 premiers jours afin de diminuer la gêne au niveau du pharynx.

Conseils pour vous aider à contrôler la douleur :

- Demandez à un de vos proches d'aller chercher à la pharmacie les médicaments qui vous ont été prescrits pour le retour à la maison.
- Prenez vos médicaments antidouleur prescrits lorsque vous sentez que votre douleur dépasse 3 sur 10 sur l'échelle de douleur.
- Pratiquez la respiration profonde pour relaxer les muscles de votre dos et des épaules.
- Changez souvent de position et ne restez jamais dans une position douloureuse.
- Soyez à l'écoute de votre corps lorsque vous faites de l'exercice – une trop forte douleur vous indiquera que vous dépassez vos limites

N'hésitez pas à signaler aux infirmières et aux médecins dans les 24 heures qui suivent la chirurgie si vous avez une insensibilité des bras, des jambes ou du bassin ou si vous avez l'impression de moins bien bouger les mains, les pieds ou de ne pouvoir uriner. Il peut s'agir d'un hématome qui se constitue et qui nécessitera peut être une évacuation chirurgicale rapide.

Dans les 2 et 3 jours qui suivent l'intervention, des douleurs musculaires peuvent apparaître, ce qui nécessitera une adaptation des traitements. La cicatrisation prend environ 3 semaines et peut rester sensible 3 mois. Vous allez ressentir des tiraillements c'est normal, n'ayez pas peur de votre cicatrice, ne vous crispez pas sans quoi vous accentuerez les douleurs musculaires. Si vous êtes très anxieux, dites-le et un médicament pourra vous être prescrit pour vous aider à vous détendre pendant quelques jours.

Pour détendre les muscles vous pouvez appliquer alternativement un linge froid (20°C) plusieurs fois 1min puis de la chaleur (45°) pendant 30 min. S'il n'était pas prescrit en post opératoire, vous pourrez utiliser un collier cervical mousse en cas de fatigue musculaire, par exemple en fin de journée et pour des trajets en voiture.

Le PANSEMENT

Il sera réalisé au lit au début et au mieux après douchage de la cicatrice au savon doux par l'infirmière tous les jours voir plusieurs fois par jour s'il est décollé, humide ou souillé de sang afin d'éviter la macération et la contamination qui sont des sources d'infection.

Ne touchez pas et ne décollez pas le pansement, si le pansement vous gratte nous changerons de type de pansement.

Votre chirurgien surveillera également la cicatrisation. S'il y a un écoulement persistant ou une désunion de cicatrice il est parfois nécessaire de ré intervenir pour éliminer ou traiter une infection débutante.

La MARCHÉ

Marchez en restant souple au niveau du bassin et des épaules.

Il s'agit de la meilleure rééducation à condition qu'elle se fasse de manière progressive. Vous en faites autant que vous le souhaitez, écoutez votre douleur et n'essayez pas d'en faire trop les premiers jours.

Le kinésithérapeute vous aidera à vous donner confiance et à retrouver un schéma de marche normal. Ne vous crispez pas, mais maintenez le dos droit, ne regardez pas vos pieds.

La sortie D'HOSPITALISATION

Elle se fera à domicile en voiture (taxi ou accompagnant) Il vaut mieux éviter les déplacements les 2 premières semaines qui suivent l'intervention. Le transport en voiture est possible côté passager sur des courtes durées (inférieur à 30 min pendant 2 mois). Adoptez la position la plus confortable pour vous.

L'auto RÉÉDUCATION

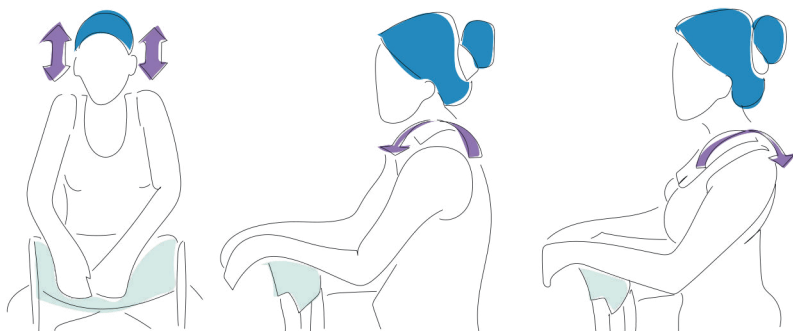
L'auto rééducation est à réaliser minimum 30 minutes matin et soir.

1 - Automassages de la nuque

En position assise, une main supporte la tête sous le menton de façon à relâcher toute la musculature, et l'autre masse la nuque de part et d'autre du rachis cervical.

2 - Haussements d'épaules

- Haussez les épaules en inspirant, relâchez en soufflant et en abaissant bien les épaules
- Effectuez des rotations des 2 épaules en même temps dans un sens puis dans l'autre. ou une désunion de cicatrice il est parfois nécessaire de ré intervenir pour éliminer ou traiter une infection débutante.



3 - Rotation des bras

- Portez les coudes en avant et en arrière de façon à ce que les omoplates se touchent.
- Coudes en avant, effectuez des rotations des épaules dans un sens puis dans l'autre sens.



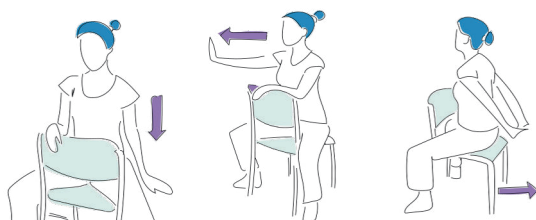
4 - Mobilité cervicale

- À l'ablation du collier si vous en portez un : décrire des petits cercles avec la tête dans les limites de la douleur, en vous aidant du regard.
- Réalisez des rotations à gauche et à droite sans forcer.

Le travail de récupération des amplitudes se fera à partir de 3 mois avec votre kinésithérapeute. Lors d'une arthrodèse, 7° degrés de rotation, 10° d'inclinaison et 15 à 20° de flexion extension par niveau arthrodésé ne seront pas récupérable par rapport à un rachis cervical sain mais par rapport à votre rachis qui était déjà raide, il est possible que vous retrouviez plus de mobilité qu'avant la chirurgie.

5 - Étirements

- Assis dos droit, regard horizontal un bras tendu vers le bas, main ouverte, poignet en extension. Poussez vers le sol en soufflant, tenir 10 secondes puis relâchez en inspirant, un bras puis l'autre.
- Bras tendu devant vous, poussez en inspirant, relâchez en soufflant.
- Assis, mains croisées dans le dos, paumes vers le sol, décollez les bras du dos en soufflant pendant quelques secondes, relâchez en inspirant.



Reprise des activités QUOTIDIENNES

Après accord de votre chirurgien, vous pourrez à nouveau faire du sport, du jardinage, du bricolage. Alternez des phases de marche et de repos, surtout le premier mois.

Restez souple et actif : Évitez les positions figées comme, par exemple, le travail sur ordinateur. Prenez soin de porter des charges inférieures à 2 Kg. Portez le poids près du corps. Au cours des six semaines suivant votre opération, vous pourrez retourner graduellement à vos activités quotidiennes normales, sauf indication contraire de votre médecin.

Accomplir vos activités quotidiennes (tâches ménagères simples, soins personnels, marcher) est une bonne manière de faire de l'exercice afin d'améliorer votre force générale et votre niveau d'énergie. Vous devriez ressentir peu de douleur en accomplissant ces tâches.

Il vous faudra attendre la cicatrisation complète (6 semaines à 3 mois) pour reprendre la natation (crawl, ou dos crawlé, éviter la brasse), le vélo (sans quitter la selle, le dos droit, évitez les vélos de course), le footing (avec de bonnes chaussures sur terrain plat).

Faire le ménage, jardiner et bricoler reste possible mais de manière progressive, en respectant les postures (position accroupie, genoux au sol, le dos bien droit) sans porter de charge lourde (> 2kg) pendant 3 mois. Mieux vaut se faire aider pour le ménage pendant les 3 premiers mois.

Les activités sportives (tennis, golf, ski, cheval, etc.) peuvent être reprises au bout d'un an, avec précaution. Les sports de combat sont définitivement déconseillés.

La reprise du travail se fera au bout de 2 mois en fonction de votre activité professionnelle.





124 rue d'Alembert,
38000 Grenoble



04 76 28 50 50

