

Conseils et programme d'exercices post-opératoire Chirurgie lombaire

Programme – 0-14 jours
2-3X/jour

Objectifs : Contrôler la douleur et améliorer la tolérance à la marche.

Médication : prendre tel que prescrite
Glace : 15-20 minutes aux 2-3 heures



- Ne faites que les exercices prescrits, **selon tolérance**, assurez-vous d'être détendu et de bien respirer. La douleur peut augmenter pendant les exercices, mais elle doit diminuer dans les 20 minutes suivantes.
- Si la douleur est trop forte, pour faire tous les exercices, **priorisez la marche**.
- Lorsque vous tousssez ou éternuez, évitez de vous pencher vers l'avant et de bloquer votre respiration.
- **Restez assis maximum 30 minutes** avec une bonne posture et changez de position.
- **Aide technique** : Il est possible qu'une marchette à roulettes, des béquilles ou une canne vous soit recommandée pour votre confort. Bougez souvent, pas longtemps.



Signes et symptômes à surveiller :

- **Thrombophlébite** : douleur importante et/ou enflure importante et/ou rougeur/chaleur au mollet, douleur importante à la palpation du mollet
- **Infection** : rougeur et chaleur importante autour de la plaie de plus d'un centimètre, écoulement ou pus, fièvre

Si vous remarquez ces signes, vous devez **appeler** l'hôpital et demander la clinique d'orthopédie (450-359-5000 #2750) ou vous rendre à l'urgence.



Contre-indications:

- **NE PAS** rester au lit ou immobile longtemps, il est crucial de se mobiliser le plus tôt possible.
- **NE PAS** tirer, pousser, faire de mouvement de flexion (se pencher vers l'avant en pliant le bas du dos) et de torsion du tronc (rotation) **pour 6 semaines**.
- **NE PAS** conduire votre automobile **pour 2-4 semaines**. Vous ne devez plus prendre de narcotique pour pouvoir conduire (dilaudid, statex, ...)
- **ÉVITEZ** les longs trajets en automobile comme passager pour 6 semaines.
- **NE PAS** monter et descendre les escaliers en alternant les jambes s'il y a présence d'une irradiation (douleur) dans votre jambe.
- **NE PAS** soulever de charge de plus de 5 à 10 livres (2 à 4,5 kg) **pour 6 semaines**.
- **NE PAS** vous asseoir au fond de votre baignoire **pour 6 semaines**.
- **NE PAS** faire de sport autre que la marche **pour 12 semaines** à moins d'un avis contraire de votre orthopédiste.



Des restrictions supplémentaires peuvent s'appliquer selon les recommandations de votre orthopédiste, par exemple : le port d'un corset.

Des suivis en physiothérapie ne sont pas toujours nécessaires. Demandez à votre orthopédiste si un suivi en physiothérapie est pertinent pour vous.

1) Exercices circulatoires

1. Tirez le pied vers la fesse ; Pointez le pied vers le bas ; Faites de grands cercles ;
2. Pliez et étendez vos orteils.



30 fois en 1 minute (ou plus) ; aux heures

2) Marche progressive

Utilisez l'aide technique appropriée si applicable (marchette, béquilles ou canne)

1-2 minutes aux heures et augmentez progressivement jusqu'à **20-30 minutes**, 3 fois par jour, en **2 semaines**.

3) Assis à debout

1. Assis sur une chaise, prenez appui sur les appui-bras;
2. Avancez les fesses au bord de la chaise et reculez vos pieds;
3. Tout en vous penchant vers l'avant, poussez bien dans vos pieds et vos mains pour vous lever. Une fois debout, rassoyez-vous en contrôlant la descente. Vous pouvez utiliser les appui-bras pour vous aider.



2-3 répétitions, 3 fois par jour. Augmentez progressivement jusqu'à 10 répétitions 3 fois par jour en 2 semaines.

4) Renforcement cuisse avec rouleau

1. Installez un rouleau de serviette sous le genou ;
2. Poussez le genou dans le rouleau (contractez la cuisse), décollez le talon pour étendre la jambe, ramenez les orteils vers le plafond.



5-10 répétitions. tenir 2-5 secondes.

À débiter après 1 semaine

5) Escalier (Monter et descendre)

1. Tenez-vous face à un escalier et prenez appui sur une rampe ;
2. Montez sur la marche avec votre jambe non-opérée, lentement, en gardant votre genou bien aligné ;
3. Répétez marche par marche. Une fois en haut, redescendez en prenant appui sur la rampe et en descendant la jambe opérée en premier.



1 à 3 montée et descente, 1 fois par jour