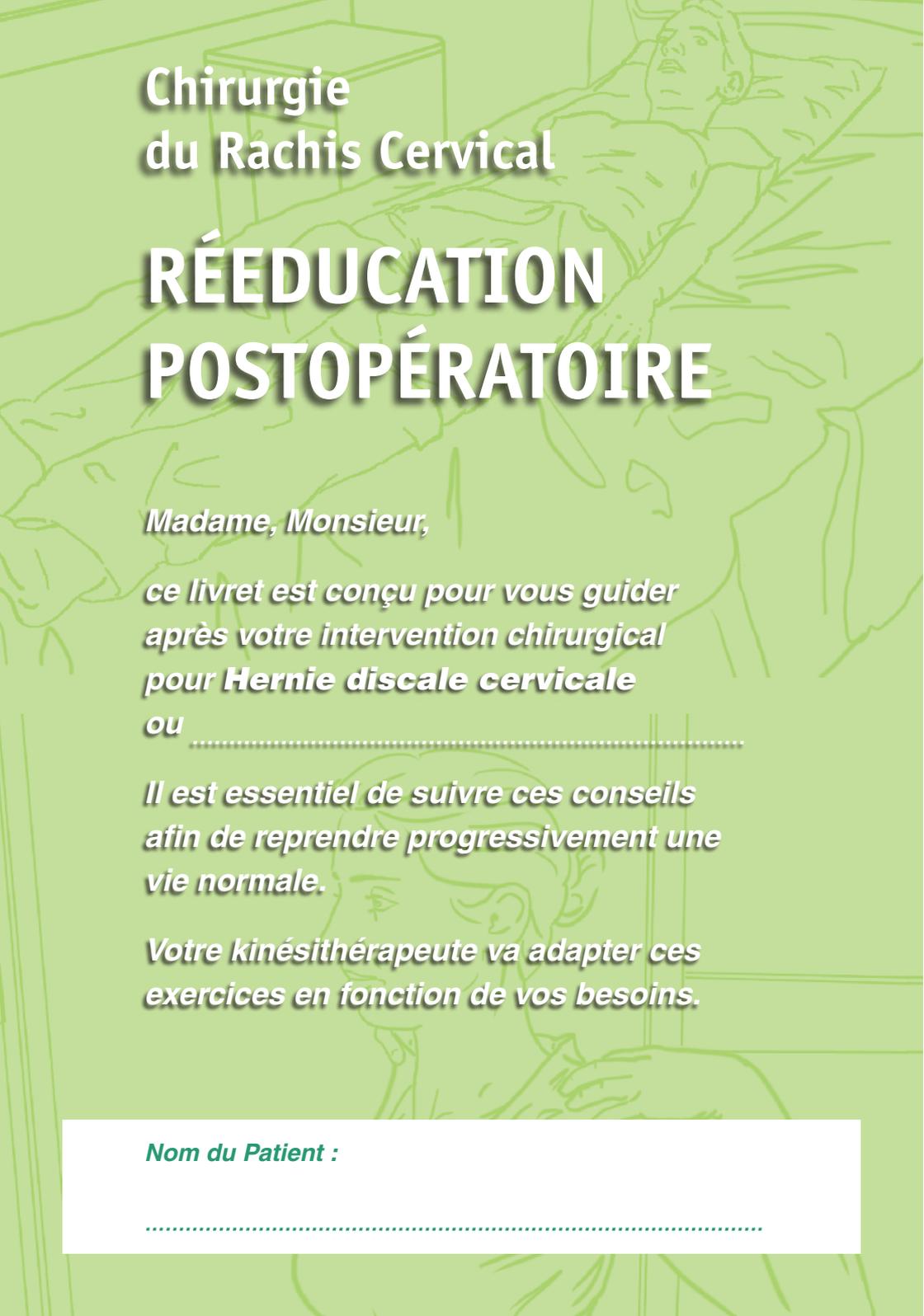


Chirurgie du Rachis Cervical



RÉÉDUCATION POSTOPÉRATOIRE



A green-tinted illustration of a patient lying in a hospital bed, looking towards the right. The patient is wearing a hospital gown. The background shows a simple line drawing of a bedside table and a lamp.

Chirurgie du Rachis Cervical

RÉÉDUCATION POSTOPÉRATOIRE

Madame, Monsieur,

*ce livret est conçu pour vous guider
après votre intervention chirurgicale
pour **Hernie discale cervicale**
ou*

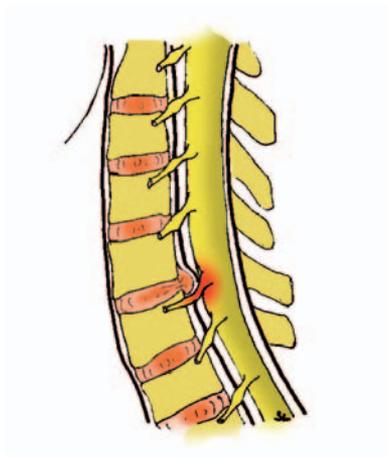
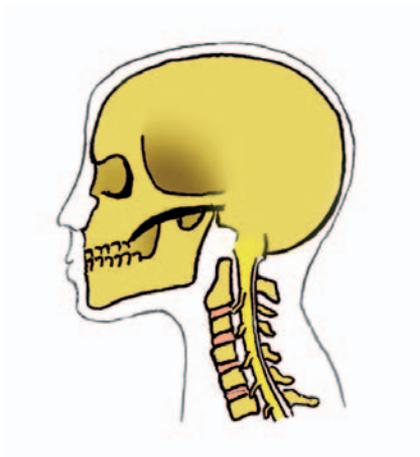
*Il est essentiel de suivre ces conseils
afin de reprendre progressivement une
vie normale.*

*Votre kinésithérapeute va adapter ces
exercices en fonction de vos besoins.*

Nom du Patient :

.....

➤ Votre rachis cervical



➤ Position au lit

Vous pouvez adopter la position sur le dos ou sur le côté, choisissez un oreiller de faible épaisseur pour garder la tête dans l'axe de la colonne vertébrale



➤ Pour se lever

Vous pouvez vous lever seul et de la manière qui vous convient, dès le lendemain de l'intervention.

Cependant sachez que le lever monobloc expliqué par le kinésithérapeute est la meilleure façon de protéger l'ensemble de votre colonne vertébrale.

Pliez les jambes une après l'autre...



Passez sur le côté **d'un bloc...**



Sortez les jambes du lit redressez-vous en poussant avec la main.

Pour vous mettre debout, aidez-vous des mains en vous appuyant sur vos cuisses.



Utilisez les mêmes gestes pour vous recoucher **d'un bloc.**

➤ Collier cervical

Il peut être prescrit en post opératoire selon la nature de l'intervention, utilisez le comme il vous sera indiqué.

Même s'il n'est pas prescrit, vous pourrez en utiliser un en cas de fatigue musculaire, par exemple en fin de journée et pour des trajets en voiture.

➤ Douleurs et contractures

Au 2^e ou 3^e jour post-opératoire, si des douleurs apparaissent le médecin peut vous prescrire des médicaments.

Ce sont des douleurs liées aux suites opératoires qui vont s'estomper progressivement.

Il faut retrouver rapidement souplesse et mobilité, les exercices de kinésithérapie vont vous aider à vous détendre et à reprendre vos activités.

➤ Exercices pour le rachis cervical opéré

Parmi les exercices qui suivent, votre kinésithérapeute vous indique ceux que vous devez faire en fonction de l'intervention que vous avez eue et de vos possibilités.

A la sortie de l'hôpital vous continuerez ceux-ci quotidiennement, en augmentant progressivement le nombre et l'amplitude des mouvements...

Position de départ :

Assis à califourchon sur une chaise, face au dossier, dos droit .



Assouplissements

1

Bras reposant sur le dossier de la chaise

- a) Haussez les épaules en inspirant, relâchez en soufflant et en abaissant bien les épaules.

Notes



- b) Faire des rotations des 2 épaules en même temps dans un sens puis dans l'autre.



Notes

Les mains sur les épaules

- a) Portez les coudes en avant puis en arrière.



- b) Décrire avec les coudes des cercles les plus grands possibles, dans un sens puis dans l'autre.

Assis dos droit, regard horizontal un bras tendu, main ouverte poignet cassé.

- a) Poussez vers le sol en soufflant, tenir 10 secondes puis relâchez en inspirant, un bras puis l'autre.

Notes



b) Bras tendu devant vous, poussez en inspirant, relâchez en soufflant.



Notes

A large rectangular area with a dotted border, intended for taking notes.



c) Assis, mains croisées dans le dos, paumes tournées à l'extérieur, décollez les bras du dos en soufflant pendant quelques secondes, relâchez en inspirant

Notes

A rectangular area with a dotted border, intended for taking notes.

Pour retrouver la mobilité cervicale

1

Tête droite décrire des 8 avec le bout du nez.

2

En utilisant les mouvements des yeux...

a) Assis, sans bouger la tête ni le corps, très lentement portez les yeux vers le haut au maximum, maintenez la position quelques secondes puis de la même façon vers le bas.

Répétez ce mouvement 2 ou 3 fois.

Faire de même latéralement.



b) Progressivement, vous associez un mouvement de la tête à la fin du mouvement oculaire dans chaque direction sans jamais aller jusqu'à la douleur.



Notes

A large rectangular area enclosed by a dotted line, intended for taking notes.

➤ Conseils d'hygiène de vie

Adoptez une attitude **souple**.

Évitez les positions figées comme, par exemple, le travail sur ordinateur.

La conduite automobile est déconseillée dans un premier temps, ce sont les vibrations qui sont nocives pour le disque en voie de cicatrisation.

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

Prenez soin de porter des charges inférieures à 2 Kg. Portez le poids près du corps.



Reprise de vos activités

- La voiture : ce sont les vibrations qui sont nocives pour le disque en voie de cicatrisation. Vous pouvez reprendre la conduite dès que la mobilité du rachis est suffisante.
- Le travail : en principe 1 mois après l'intervention.
- Les activités sportives : reprise de façon progressive selon l'avis de votre chirurgien.



*Pendant le premier mois post-opératoire
vous devez être actif et souple, en vous
ménageant des temps de repos pendant
la journée.*

*Pour faire vos exercices correctement,
n'hésitez pas à utiliser le soutien de votre
kinésithérapeute.*

*De vos efforts dépendra la qualité
de votre récupération.*

**Les kinésithérapeutes du service
sont disponibles pour tout conseil
au **04 92 03 84 26.****



Pôle des Neurosciences Cliniques
Département de Rééducation
Tél. 04 92 03 84 26



CHU de Nice
Hôpital Pasteur - 30, Voie Romaine
BP 69 - 06002 Nice Cedex 01