

# Me lever du lit après mon opération



Il est important de ne pas tarder à vous lever après votre opération. Cette fiche vous explique comment vous y prendre et le personnel de l'hôpital vous y aidera.



## ATTENTION

Un membre du personnel doit être auprès de vous la première fois que vous vous lèverez de votre lit. Vous pourriez avoir des étourdissements. Il est important de prendre un analgésique de 20 à 30 minutes avant de vous lever.

## Quand aura lieu mon premier lever ?

Le premier lever se fera le jour même de l'opération, ou au plus tard le lendemain.

## Pourquoi me lever rapidement après mon opération ?

Une personne qui se lève rapidement et bouge régulièrement après son opération guérit habituellement plus vite.

Vous en retirerez plusieurs bienfaits. Se lever et bouger :

- aide à retrouver vos capacités et votre autonomie plus rapidement
- active la circulation du sang et prévient les problèmes circulatoires, comme le blocage d'une veine par un caillot de sang
- diminue le risque de faire des plaies de lit (blessures à la peau dues à une pression constante au même endroit)

- prévient les problèmes aux poumons, comme la pneumonie
- augmente l'appétit
- réduit la douleur
- diminue le risque de constipation

## Comment me lever ?

Les étapes suivantes vous guideront pour vous lever **de votre côté droit**. Si vous devez plutôt vous lever de votre côté gauche, inversez simplement la droite et la gauche dans les étapes. La position de départ est sur le dos.

### Pour vous tourner sur le côté

1.



Pliez votre genou gauche. Attrapez le côté du lit avec votre main gauche. Au besoin, tenez votre plaie avec votre main droite.

2.



Poussez sur le matelas avec votre pied gauche et tirez sur le côté du lit avec votre main gauche.

3.



Roulez sur le côté droit.

Vous ressentirez probablement moins de douleur si vous faites ces étapes par vous-même. Cependant, demandez de l'aide, si vous avez des difficultés.

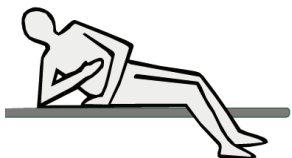
### Pour vous lever

1.



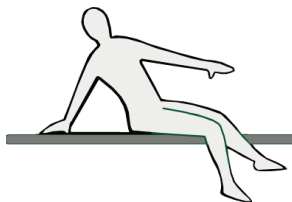
Pliez vos genoux. Appuyez votre main gauche et votre coude droit sur le matelas devant vous. Au besoin, tenez votre plaie avec votre main droite.

2.



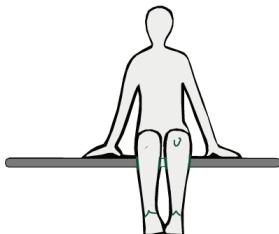
Poussez contre le matelas avec votre coude droit et votre main gauche, pour vous redresser. Commencez à glisser vos jambes en dehors du lit.

3.



Aidez-vous de votre bras droit pour redresser votre dos.

4.



Restez assis quelques minutes. Bougez vos jambes. Puis levez-vous et marchez en vous tenant droit. Regardez droit devant vous : cela prévient les étourdissements.

## Comment me recoucher ?

Pour vous recoucher, faites les mouvements en sens inverse.

**Attention de ne pas vous laisser tomber sur le dos. Cela peut être très douloureux.**

## Combien de fois par jour dois-je me lever ?

Dès que vous en serez capable, levez-vous et bougez le plus souvent possible. **Attention**, ne dépassez pas vos capacités !

Soyez sans crainte, votre équipe médicale sera là pour vous soutenir et vous encourager. Mais n'oubliez pas que vous êtes la personne qui peut en faire le plus pour vous aider à récupérer !

## À qui m'adresser pour obtenir de l'aide ou poser des questions ?

Si vous avez des questions, n'hésitez pas à communiquer avec votre médecin, votre infirmière ou votre physiothérapeute.

### MES QUESTIONS

.....  
.....  
.....

*Le contenu de ce document ne remplace d'aucune façon les recommandations faites, les diagnostics posés ou les traitements suggérés par votre professionnel de la santé.*



Pour en savoir plus sur le CHUM  
[chumontreal.qc.ca](http://chumontreal.qc.ca)

