

# Récupérer d'une opération ORL grâce aux exercices



Après votre opération, les mouvements de la mâchoire, du cou et des épaules seront sans doute plus difficiles. Cette fiche vous montre des exercices qui vous aideront à bien récupérer.

Une opération ORL (pour « oto-rhino-laryngologique ») peut se faire dans différentes régions de la tête ou du cou.

## Comment ces exercices vont-ils m'aider?

Ils aident à :

- réduire l'enflure et les raideurs
- garder la mobilité de la mâchoire, du cou et des épaules
- améliorer la respiration
- mieux se tenir (garder une bonne posture)
- faciliter la marche et la remise en forme générale

## Quels types d'exercices devrai-je faire?

Voici ceux qui sont conseillés :

- des exercices respiratoires, avec le spiromètre
- des exercices pour aider le sang à circuler dans les jambes
- des exercices de posture
- des exercices de mobilité du cou, de la mâchoire et des épaules



### LE SAVIEZ-VOUS?

Après l'opération, la marche est ce qu'il y a de plus important pour bien récupérer. Dès le lendemain, votre équipe de soins vous aidera à vous lever et à vous asseoir dans le fauteuil. À partir du 2<sup>e</sup> jour, il est possible qu'un physiothérapeute marche avec vous dans le corridor.

## Quand puis-je commencer?

Vous pouvez faire les exercices respiratoires dès votre arrivée dans votre chambre.

Pour les autres exercices, **attendez la visite du physiothérapeute**. Il vous expliquera comment les faire. Il vous dira aussi si vous devez suivre des consignes spéciales, selon votre cas. Cela dépend surtout du type d'opération que vous avez eue.



## Comment faire mes exercices?

Voyez les explications à l'annexe, page 3.

## Pendant combien de jours dois-je les faire?

Faites-les jusqu'à ce que vous soyez capable de bouger comme avant l'opération, c'est-à-dire 6 à 8 semaines après votre sortie de l'hôpital.

Si des raideurs reviennent avec le temps, par exemple au cou, refaites les exercices qui concernent cette partie du corps.

## Quel sera le suivi?

Vous aurez un rendez-vous de suivi avec votre chirurgien dans les 4 semaines qui suivent l'opération.

## Y a-t-il des signes à surveiller une fois de retour à la maison?

Si vous avez l'un des signes suivants, parlez-en à votre chirurgien ou à votre infirmière-pivot (si vous en avez une) au moment de votre rendez-vous de suivi.



- Vous n'arrivez pas à ouvrir la bouche autant qu'avant.
- Vous ne pouvez plus soulever les bras comme avant.
- Vous avez encore des douleurs ou des raideurs au cou.
- Vous avez de la difficulté à bouger votre poignet.
- Vous avez de la difficulté à marcher ou vous boitez.

Ce ne sont pas des urgences. Par contre, il vaut mieux qu'un professionnel évalue la situation. Il se peut qu'on vous envoie voir un physiothérapeute.



Pendant 4 semaines après l'opération, ne soulevez pas de poids de plus de 5 kilos (un peu plus qu'un sac de 4 litres de lait) et ne faites pas de gros efforts.

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

Durant votre séjour à l'hôpital, vous pouvez demander à parler à un physiothérapeute.

Une fois de retour à la maison, notez vos questions et posez-les au moment de votre rendez-vous de suivi.



### RESSOURCES UTILES

Il existe d'autres fiches santé produites par le CHUM. Demandez lesquelles pourraient vous convenir.



Vous pouvez aussi les consulter directement sur notre site [chumontreal.qc.ca/fiches-sante](http://chumontreal.qc.ca/fiches-sante)



### 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 Centre hospitalier de l'Université de Montréal [chumontreal.qc.ca](http://chumontreal.qc.ca)

Pour tous les exercices, suivez ces consignes.



- > **Avant** chaque exercice, prenez **une bonne posture**, assis dans le lit ou dans un fauteuil : le dos droit, les épaules vers l'arrière (relâchées) et le regard vers l'avant. Gardez cette posture **pendant** les exercices.
- > Faites les exercices **lentement**.
- > Respirez normalement, sans bloquer le souffle. Si un inconfort arrive, ralentissez le mouvement et prenez une grande respiration.

Au début, il est normal de sentir un inconfort en faisant les exercices. Toutefois, vous ne devriez pas avoir de douleur. Si vous en avez, parlez-en avec votre physiothérapeute.

## Exercice respiratoire 1 : au spiromètre

Fréquence : 10 fois toutes les heures



Prenez une inspiration dans l'appareil et gardez la bille en haut pendant 3 secondes. Lorsque vous inspirez, votre ventre doit se gonfler.



Si vous avez eu une trachéotomie, faites l'exercice par la canule de votre trachéotomie.

## Exercice respiratoire 2 : Toux ou *huffing*

Fréquence : après l'exercice au spiromètre ou lorsque vous avez des sécrétions dans la gorge



Prenez une bonne inspiration, puis penchez-vous vers l'avant et expirez le plus fort possible par la bouche (ou la canule si vous avez eu une trachéotomie). Répétez 3 fois.

## Exercices circulatoires

Fréquence : 10 fois toutes les heures



**1** Pointez les orteils vers l'avant.



**2** Tirez les pieds et les orteils vers vous.



**3** Toujours étendu sur le dos, faites des cercles avec les pieds dans un sens.



**4** Faites la même chose en tournant les pieds dans l'autre sens.

## Exercice de posture

Fréquence : 5 fois de suite à 3 reprises dans la journée



**1** Avancez un peu la tête vers l'avant.



**2** Rentrez le menton. Maintenez 5 secondes sans bloquer la respiration, puis revenez à votre position de départ. L'exercice évite d'avoir des douleurs au cou et aux épaules et aide à garder une bonne position en tout temps : menton un peu rentré, épaules vers l'arrière.

## Exercices du cou

Fréquence : 10 fois de suite à 3 reprises dans la journée



**1** Penchez la tête vers le bas. Restez ainsi 5 secondes, puis revenez à votre position de départ.



**2** Tournez la tête vers la gauche le plus loin possible. Maintenez 5 secondes et revenez au centre. Faites la même chose du côté droit.



**3** Penchez votre tête vers votre épaule gauche. Maintenez 5 secondes et revenez au centre. Faites la même chose du côté droit.

## Exercices de la mâchoire

Fréquence : 5 fois de suite à 3 reprises dans la journée



- 1 Déplacez votre mâchoire vers la gauche. Restez comme ça 5 secondes, puis revenez à la normale. Refaites-le vers la droite.



- 2 Ouvrez la bouche lentement en contrôlant le mouvement, sans forcer. Maintenez-la ouverte 5 secondes, puis refermez lentement.

## Exercices des épaules 1

Fréquence : 10 fois de suite à 3 reprises dans la journée



- 1 Faites des cercles vers l'avant avec vos épaules.



- 2 Refaites la même chose vers l'arrière.

## Exercices des épaules 2

Fréquence : 10 fois de suite à 3 reprises dans la journée



**1** Prenez la position : dans le lit, le haut du corps incliné de 30° vers le haut (avec deux ou trois oreillers sous la tête et les épaules). Bras le long du corps et genoux relevés.



**2** Levez les bras vers l'avant du corps. Amenez-les le plus haut possible, vers le plafond.



**3** Amenez ensuite les bras le plus loin possible derrière votre tête. Puis, revenez à la position de départ.



**4** Tournez vos paumes vers le ciel.



**5** Glissez vos bras sur le lit, comme pour faire l'ange.



**6** Tentez d'amener vos mains jusqu'au-dessus de votre tête.

Pour en savoir plus sur le Centre hospitalier de l'Université de Montréal  
[chumontreal.qc.ca](http://chumontreal.qc.ca)