

Me lever et bouger après mon opération



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



ATTENTION

Un membre du personnel doit être auprès de vous la première fois que vous vous lèverez de votre lit, car vous pourriez avoir des étourdissements. Pour bien contrôler la douleur, prenez un analgésique de 20 à 30 minutes avant de vous lever.

- il diminue le risque de faire des plaies de lit (blessures à la peau dues à une pression constante au même endroit)
- il prévient les problèmes aux poumons, comme la pneumonie
- il augmente l'appétit
- il réduit la douleur
- il diminue le risque de constipation

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.

Le fait de bouger procure plusieurs bienfaits :

- il aide à retrouver vos capacités et votre autonomie plus rapidement
- il active la circulation du sang et prévient les problèmes circulatoires, comme le blocage d'une veine par un caillot de sang



Combien de fois par jour dois-je me lever?

Dès que vous en serez capable, levez-vous et bougez le plus souvent possible.

Attention de ne pas dépasser vos capacités!

Soyez sans crainte, votre équipe de soins sera là pour vous soutenir et vous encourager. Mais n'oubliez pas que c'est vous qui pouvez 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.



RESSOURCES UTILES

Vidéo de cette fiche :

> [youtube.com](https://www.youtube.com)

Taper « Comment se lever après une opération CHUM » dans le champ de recherche.

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



Questions



Personnes-ressources et contacts

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

Voici les étapes à suivre pour vous tourner, vous lever et bouger en toute sécurité.

POUR VOUS TOURNER SUR LE CÔTÉ DANS LE LIT

Les étapes suivantes vous guideront pour vous tourner sur **votre côté droit**. Si vous devez plutôt vous lever du côté gauche, inversez les mouvements. La position de départ est sur le dos.



- 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 ou si vous devez forcer beaucoup avec vos bras.

POUR VOUS ASSEoir AU BORD DU LIT

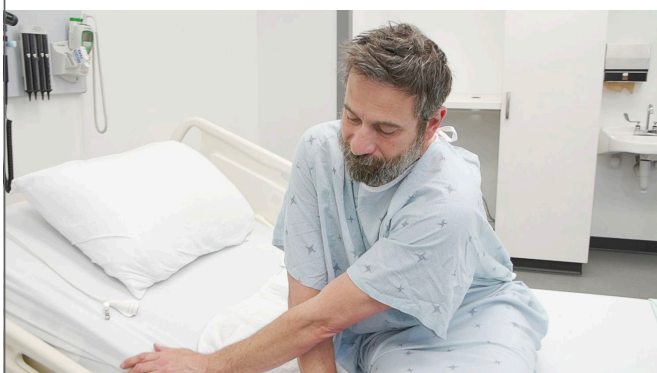
Cette technique ne devrait pas causer beaucoup de douleur. Évitez à tout prix de vous redresser d'un coup et de bloquer votre respiration.



- 1- Pliez votre genou gauche et attrapez le côté du lit avec votre main gauche. Au besoin, tenez votre plaie avec votre main droite. Puis, roulez sur le côté droit.



- 2- Pliez l'autre genou et appuyez votre coude droit sur le matelas. Puis, poussez avec votre coude droit et votre main gauche pour vous redresser.



- 3- Glissez vos jambes hors du lit en redressant votre dos à l'aide de votre bras droit.



- 4- Restez assis quelques minutes et bougez vos jambes pour activer la circulation du sang.

POUR VOUS LEVER



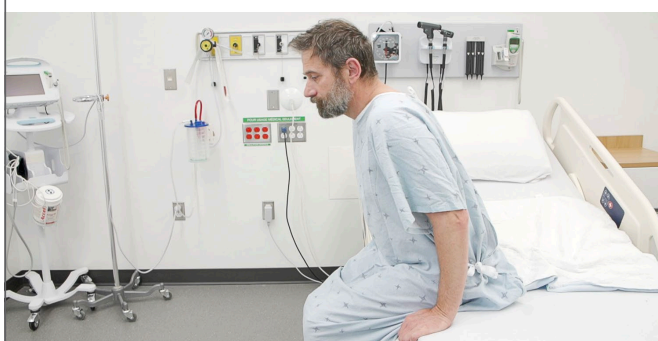
- 1- Avancez les fesses au bord du lit ou du fauteuil en faisant glisser une fesse après l'autre.



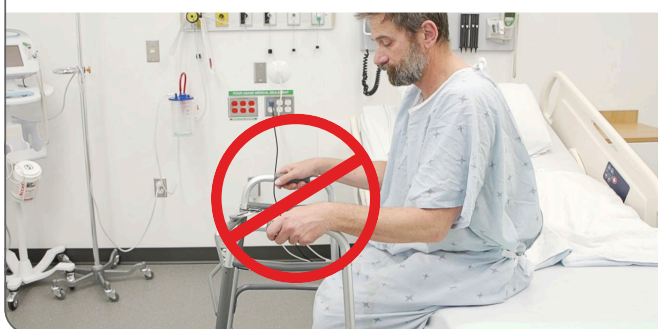
Si vous êtes dans le fauteuil, vous pouvez aussi pousser contre le dossier avec votre dos pour vous avancer. Puis, tirez un peu sur vos bras pour redresser votre tronc.



- 2- Veillez à ce que vos pieds soient bien à plat sur le sol, un peu moins avancés que les genoux.

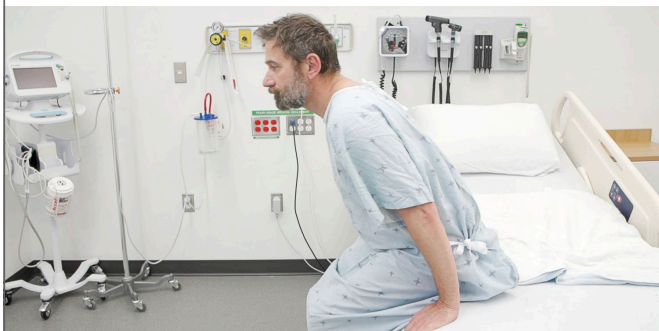


- 3- Penchez le haut du corps vers l'avant. En même temps, appuyez vos mains sur le lit ou sur les appuie-bras du fauteuil pour garder l'équilibre.

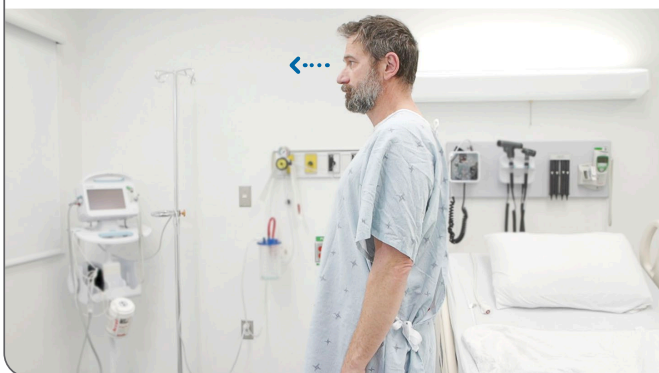


Ne vous appuyez jamais sur une marchette pour vous lever.

POUR VOUS LEVER (SUITE)



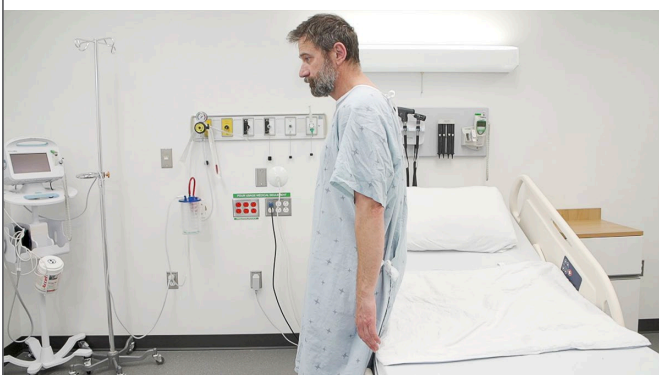
4- Levez-vous en poussant surtout avec vos jambes plutôt qu'avec vos bras.



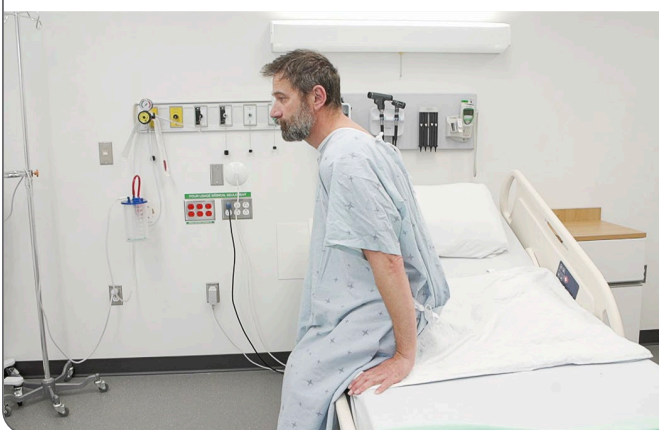
5- Une fois debout, prenez appui sur votre aide technique si vous en utilisez une. Prenez une pause avant de marcher. Si vous sentez que vous êtes étourdi, rasseyez-vous une minute ou 2.

Marchez en vous tenant droit. Regardez droit devant vous : cela prévient les étourdissements. Si vous vous sentez étourdi, rasseyez-vous.

POUR VOUS RASSEOIR



1- Placez-vous devant le fauteuil ou le lit. Vous devriez le sentir derrière vos jambes.



2- Assoyez-vous en contrôlant la descente avec vos jambes. Au besoin, prenez légèrement appui avec les bras sur le lit ou les appuie-bras du fauteuil.

POUR VOUS RECOUCHER



Pour vous recoucher, faites en ordre inversé les mouvements que vous avez faits pour vous redresser dans le lit.

En vous recouchant, attention de ne pas vous laisser tomber sur le dos. Cela peut être très douloureux.

POUR VOUS REPOSITIONNER DANS LE LIT



Si vous êtes trop bas dans votre lit, vous pouvez tirer sur les barres de chaque côté du lit (ridelles) pour vous remonter. Aidez-vous aussi de vos jambes.



Si vous avez été opéré au thorax, n'utilisez pas les ridelles. Pliez plutôt vos jambes et poussez les pieds contre le matelas.

N'hésitez pas à appeler un membre de l'équipe de soins pour vous aider.

Pour en savoir plus sur le Centre hospitalier de l'Université de Montréal
chumontreal.qc.ca