

Soins après une opération de la colonne vertébrale

Bas du dos



On vous a opéré au bas du dos. Cette fiche vous explique quoi faire pour bien récupérer.

Y a-t-il des mouvements ou des positions à éviter?

Suivez ces consignes pendant 6 à 8 semaines.



> **Ne tournez pas les épaules et les hanches dans des directions opposées (torsion).**

Tournez plutôt votre corps au complet.

> **Ne soulevez pas d'objets de plus de 2,5 kg (5 livres). C'est l'équivalent d'un petit sac de pommes de terre.**

Tenez les objets près de votre corps. Dans l'idéal, tenez-les à deux mains.



> **Ne restez pas dans la même position pendant plus de 2 heures.**

Changer de position régulièrement aide à prévenir la douleur et les complications.



> **Ne vous penchez pas trop vers l'avant.**

Voir à la page 7 comment ramasser un objet au sol.

Si la douleur augmente pendant que vous faites un mouvement, arrêtez de le faire tout de suite. Attendez que la douleur parte. Bougez ensuite dès que possible. Vous trouverez des techniques pour faire vos activités de tous les jours en toute sécurité à l'Annexe 1 (pages 5 à 10).

Y a-t-il d'autres précautions à prendre ?

MÉDICAMENTS

Vous aurez à prendre des antidouleurs. Ceux-ci peuvent causer :

- de la constipation
- une envie de vomir (nausée)
- des vomissements
- des envies de dormir (sommolence)

Si vous avez des effets secondaires, parlez-en à votre équipe de soins. Elle pourra vous donner des médicaments pour vous soulager.

Vous aurez peut-être aussi à prendre un médicament qui rend le sang plus fluide (anticoagulant). Cela sert à éviter la formation de caillots dans le sang.



EXERCICES POUR RENFORCER LES MUSCLES

Dès le lendemain de l'opération, faites les exercices qui se trouvent à l'Annexe 3 (pages 12 à 19), ils permettent de :

- diminuer la raideur causée par l'enflure
- garder la force de vos muscles
- soulager la douleur
- retrouver votre mobilité et votre autonomie



Faites vos exercices quand vos médicaments contre la douleur font le plus effet. Cela arrive souvent environ 1 heure après leur prise.

De plus, vous devez faire des exercices pour les poumons (voir la fiche santé [Les exercices respiratoires après une opération](#)).

PLAIE ET HYGIÈNE

Un pansement recouvre votre plaie. Si c'est un pansement adhésif, vous pouvez prendre une douche dès que vous vous sentez prêt. **Assurez-vous que le pansement est bien étanche.**

Si c'est un autre type de pansement, informez-vous auprès de votre équipe de soins ou de votre CLSC.

Vos points de suture ou vos agrafes seront retirés par le CLSC 10 à 14 jours après l'opération.

BAIN ET PISCINE

Ne mettez pas la plaie dans l'eau tant qu'elle n'est pas guérie. Cela veut dire environ 2 semaines après l'opération.

N'allez pas à la piscine pendant au moins 6 semaines après l'opération. Attendez l'autorisation de votre chirurgien.

CORSET

Votre médecin pourrait vous prescrire le port d'un corset pour :

- soulager la douleur lorsque vous bougez
- prévenir les faux mouvements
- vous aider à marcher plus longtemps et sur de plus longues distances

Il existe différents types de corsets. Les photos montrent les deux types les plus courants.



Mettez le corset au moment de vous lever. Au besoin, demandez de l'aide pour l'enfiler. Ajustez-le pour qu'il soit confortable. Enlevez le corset pour dormir, pour vous laver et pour manger. Le reste du temps, il faut toujours porter le corset durant 6 à 8 semaines. Ensuite, on le porte de moins en moins souvent pendant 2 semaines.

ACTIVITÉS PHYSIQUES

Marchez chaque jour, en augmentant peu à peu la durée et la distance.

Avant de quitter l'hôpital, commencez par faire 10 courtes marches par jour dans le couloir. Puis, une fois chez vous, visez 20 à 30 minutes de marche par jour sur un terrain plat. Si cela ne vous cause pas de douleur, vous pouvez commencer à monter de petites pentes.



Le vélo stationnaire est une autre activité que vous pourrez faire.

Lisez les conseils qui se trouvent à l'Annexe 3, page 11.

ACTIVITÉS SEXUELLES

Vous pouvez reprendre vos activités sexuelles selon votre tolérance à la douleur. Consultez votre équipe de soins pour avoir plus de détails, selon votre cas. Suivez les indications qu'on vous donne pendant les 2 premiers mois.

ALIMENTATION

Vous avez saigné pendant l'opération. Pour aider votre corps à retrouver un volume de sang normal, mangez des aliments riches en fer. Voir la fiche santé [Augmenter mon apport en fer](#).



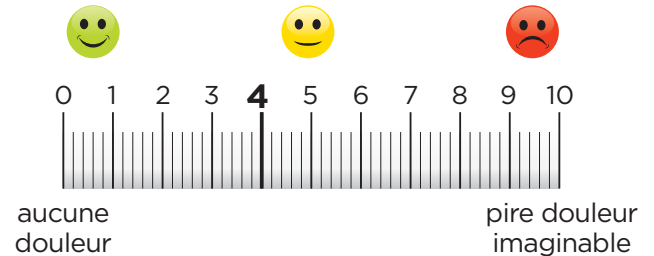
Après une opération, on peut être constipé. Cela peut causer une pression dans le bas de la colonne vertébrale. Si c'est votre cas, consultez la fiche santé [Moyens pour combattre la constipation](#).

TABAC

Fumer augmente le risque d'infection après l'opération et, surtout, retarde la guérison. Il est donc fortement conseillé d'arrêter de fumer pendant **au moins 2 mois après l'opération**. Pour de l'aide, consultez la fiche santé [Cesser de fumer avant mon opération](#).

Quoi faire pour soulager la douleur ?

Ne laissez pas votre douleur dépasser un niveau de 4 sur 10 (10 étant la pire douleur imaginable). En effet, il est plus difficile de soulager une douleur forte qu'une douleur modérée.



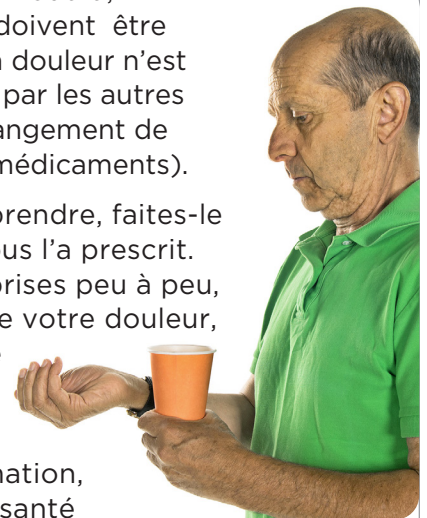
Si vous avez mal, n'hésitez pas à demander des antidouleurs à l'hôpital. Une fois de retour à la maison, suivez ces conseils :

- > Prenez bien vos médicaments antidouleurs tels qu'ils ont été prescrits. Vous pouvez commencer à les espacer quand vous avez moins mal.
- > Mettez de la glace sur votre dos. Au besoin, vous pouvez utiliser un sac rempli de glace pendant 20 à 30 minutes toutes les heures. Mettez une serviette humide entre le sac et la peau.
- > Changez souvent de position. Restez actifs. Faites des exercices. Au repos, suivez les conseils donnés à l'Annexe 1.

Les opioïdes (ex. : Dilaudid, Supeudol, Statex) doivent être pris **seulement** si la douleur n'est pas bien contrôlée par les autres moyens (glace, changement de position et autres médicaments).

Si vous devez en prendre, faites-le bien comme on vous l'a prescrit. Puis, espacez les prises peu à peu, selon l'évolution de votre douleur, jusqu'à en prendre seulement au besoin.

Pour plus d'information, consultez la fiche santé [Les opiacés pour soulager la douleur après une opération](#).



Que faire si je suis très fatigué ?

Il est normal de se sentir fatigué. Demandez de l'aide pour les tâches difficiles ou qui exigent un effort (par exemple, passer l'aspirateur, laver le plancher ou les fenêtres). Écoutez votre corps et prenez des pauses lorsque vous en avez besoin. Faites des activités qui demandent moins d'efforts entre celles qui en demandent beaucoup. Faites les activités qui demandent beaucoup d'énergie au moment où vous en avez le plus.

N'oubliez pas : **pour bien récupérer, il faut rester actif**. Ne restez pas couché toute la journée. Pour vous aider, il peut être utile de reprendre une routine, comme :

- se lever à la même heure tous les matins
- prendre tous ses repas à table
- faire sa toilette

Quels signes surveiller ?

Si vous avez l'un des signes suivants, allez tout de suite à l'urgence :

- un nouvel engourdissement ou une importante perte de force dans les jambes
- un liquide clair ou du sang qui coule sans cesse de la plaie
- un essoufflement soudain
- une douleur à la poitrine

Si vous avez l'un des symptômes suivants, appelez une infirmière à la ligne Santé Patient CHUM :

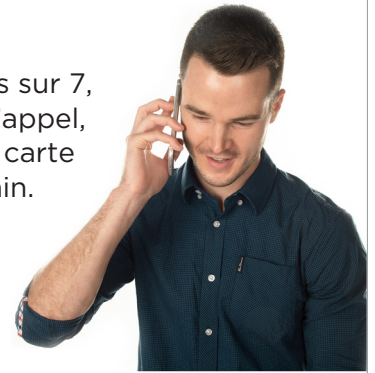
- Vous avez une fièvre de plus de 38,5 °C (101,3 °F).



- La peau devient de plus en plus rouge et chaude autour de la plaie.
- Le dos est gonflé et douloureux, surtout lors d'activités. La douleur augmente pendant une activité même si l'intensité de l'effort ne change pas.
- Les médicaments pris régulièrement ne soulagent pas la douleur.

> 514 890-8086

Ce service est offert 7 jours sur 7, 24 heures sur 24. Lors de l'appel, assurez-vous d'avoir votre carte d'assurance maladie en main.



À qui parler pour mes rendez-vous ?

Pour annuler ou déplacer votre rendez-vous de suivi, appelez le Centre des rendez-vous, en semaine.

> 514 890-8051

ou

> 1 855 769-5842 (sans frais)



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



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

Voici des conseils pour faire vos activités de tous les jours en toute sécurité.

S'asseoir

Il faut rester le moins longtemps possible au lit. Pour cela, assoyez-vous dans un fauteuil tous les jours. Voici quelques conseils :



- > Choisissez un fauteuil dur avec des appuie-bras et un bon soutien pour le dos. La partie pour s'asseoir doit être à la hauteur de vos genoux ou un peu plus haut.
- > Au début, assoyez-vous plusieurs fois par jour pendant de courtes durées (par exemple, 30 minutes). Ensuite, assoyez-vous de plus en plus longtemps, selon votre tolérance à la douleur.
- > Essayez de prendre tous vos repas assis dans le fauteuil.



Il peut être inconfortable de rester assis longtemps dans les premières semaines après l'opération. Mais c'est important de s'asseoir régulièrement.

Dormir



Il vaut mieux dormir sur le dos. Pour diminuer la tension dans votre dos, vous pouvez mettre un oreiller sous vos genoux.



Vous pouvez aussi vous coucher sur le côté avec un oreiller entre les genoux. Cela évite de créer une torsion dans le bas du dos.

Attention : si vous devez dormir sur le ventre, il faut garder en tout temps le dos droit.

Se lever du lit

Vous devez toujours tourner le tronc et les hanches en même temps. Cette technique permet d'éviter de créer une torsion dans votre dos :



1 Pliez les genoux



2 Tournez votre corps au complet sur le côté et sortez les jambes du lit.



3 Appuyez-vous sur votre coude pour vous redresser.



4 Avancez au bord du lit en faisant glisser une fesse après l'autre. Levez-vous lentement en poussant avec les jambes et en vous aidant avec les mains.

Ramasser un objet au sol

Voici 2 techniques sécuritaires :



1 Plier les genoux

- Approchez-vous de l'objet et pliez les genoux en gardant le dos droit. S'il y a un meuble solide et stable à côté, prenez appui dessus pour vous aider en vous baissant.
- Serrez les muscles du ventre pour garder une bonne position en vous redressant.
- Ne forcez pas avec le dos. Forcez plutôt avec les jambes et les bras.
- Ne faites pas de mouvement brusque.



2 Prendre appui et étendre une jambe

- Appuyez-vous sur un meuble solide.
- Étendez une jambe vers l'arrière en gardant le dos droit.

Pour ramasser de petits objets, vous pouvez utiliser une pince à long manche. Elle vous évitera d'avoir à vous pencher.



Prendre soin de vos animaux



Pendant les premières semaines, vous devez avoir de l'aide pour promener un chien. Vous risquez de vous blesser lorsque le chien tire sur la laisse. Parlez-en à votre médecin lors de votre rendez-vous de suivi.

Se laver



Ne penchez pas votre dos pour vous laver le bas du corps. Croisez la jambe pour atteindre le pied. Si avez de la difficulté à garder votre équilibre, assoyez-vous sur un banc ou une chaise.

S'habiller



Évitez de vous pencher vers l'avant pour mettre un vêtement. Restez assis au moment de vous habiller. Pour atteindre votre pied, croisez la jambe pour le mettre sur le genou de l'autre jambe.



Si le mouvement est trop difficile à faire, servez-vous d'un enfile-bas et d'un chausse-pied.

On conseille de mettre des vêtements amples.

Faire les tâches à la maison



Demandez à un proche de faire pour vous les tâches ménagères plus difficiles, comme passer l'aspirateur ou pelleter la neige.

On conseille de faire livrer votre épicerie et de commander des plats déjà préparés.

Vous pouvez faire des tâches qui ne demandent pas un grand effort. Par exemple, préparer des repas simples ou faire votre vaisselle. Selon votre tolérance à la douleur, vous pourrez peu à peu faire des tâches demandant un plus grand effort.

Votre CLSC peut vous fournir une liste d'agences privées qui offrent des services de ménage ou de repas. Ces services sont toutefois payants.

Retourner au travail



Vous devrez attendre au moins 1 mois avant de retourner au travail. Ensuite, votre chirurgien vous dira quand vous pourrez recommencer. Cela dépend entre autres choses de votre emploi.

Si cela vous cause des problèmes dans votre vie de tous les jours, parlez-en à votre médecin lors de votre rendez-vous de suivi. Il pourra vous faire voir une ergothérapeute, au besoin.



Conduire



Vous ne devez pas conduire d'auto, de moto ou de vélo tant que votre chirurgien ne vous a pas autorisé à le faire.

Entrer dans l'auto

Voici des conseils pour éviter de mettre de la pression sur votre dos lorsque vous serez passager :



Reculer le siège. Cela vous permet d'allonger vos jambes et d'entrer et sortir plus facilement.



Assoyez-vous comme sur une chaise, puis entrez vos jambes dans l'auto une à la fois.

Ajustez le siège pour avoir le dos le plus droit possible.

Faites des pauses pour sortir quelques fois de la voiture quand votre trajet dure plus d'une heure.

Vous devez faire 30 minutes d'activités physiques par jour dès que possible.

Marche

Dès le jour de l'opération, marchez le plus souvent et le plus longtemps que vous le pouvez. Cela aide à reprendre des forces et à éviter des problèmes liés à l'opération.



Au début, demandez l'aide de votre équipe de soins. Servez-vous d'une marchette si vous êtes trop faible et manquez d'équilibre.

Commencez par plusieurs petites marches par jour. Par exemple, allez aux toilettes ou faites quelques pas dans le corridor. Augmentez peu à peu selon votre tolérance à la douleur.

En marchant, tenez-vous droit le plus possible. Pour vous aider, serrez les fesses. Cette position peut être inconfortable au début. Mais avec le temps, vous pourrez vous tenir droit sans douleur.

Vélo stationnaire

Si vous en êtes capables et que vous le souhaitez, vous pouvez faire du vélo stationnaire.



Attention : vous devez garder le dos bien droit. Vous **ne devez pas** vous pencher vers l'avant.

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

ANNEXE 3 : EXERCICES À FAIRE

Vous devez commencer à faire tous les exercices des pages suivantes dès maintenant.

Fréquence

- Vous devez faire les exercices 10 fois de suite, 3 fois par jour.
- Faites-les 3 à 5 jours par semaine pour bien entraîner vos muscles.
- Faites-les jusqu'à ce que vous ayez repris vos activités de tous les jours.

Progression

Faites les étapes suivantes, sauf pour l'exercice 6.

- 1 Débutez par le niveau 1.
- 2 Quand l'exercice devient trop facile, progressez vers le niveau 2.
- 3 Quand le niveau 2 devient trop facile, progressez vers le niveau 3.

Pour l'exercice 6, progressez aux niveaux 2 et 3 aux moments indiqués à la page 18.

Douleur

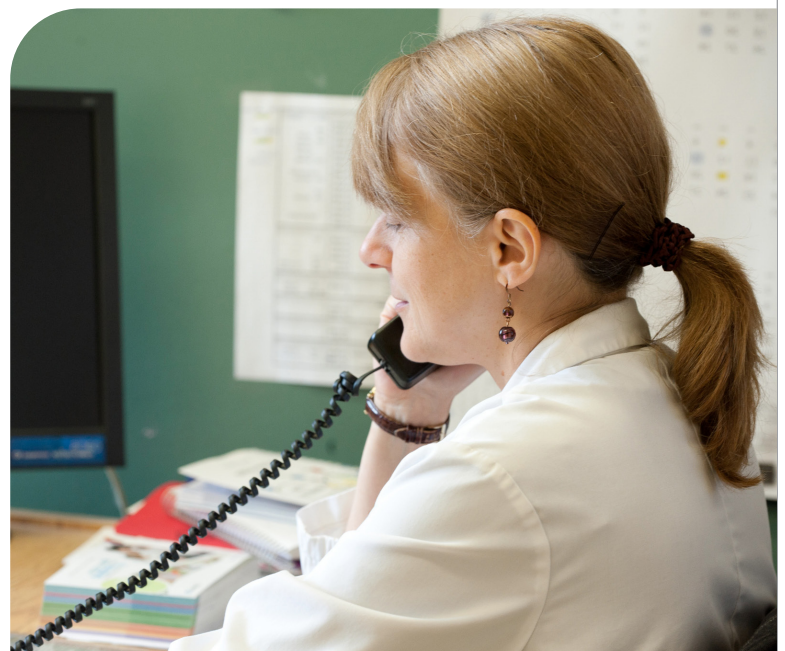
Il est normal de sentir un inconfort pendant ces exercices. Mais il ne faut pas que cette douleur augmente trop ou reste trop forte après la fin de l'exercice. Vous ne devez pas non plus sentir de malaise ou avoir les jambes engourdies.

Si vous avez une douleur trop vive, prenez les moyens habituels pour la gérer dès que possible. La prochaine fois, faites le niveau plus bas de l'exercice.

Quand vous aurez repris des forces, continuez de faire les exercices au niveau 3.

Vous pouvez utiliser le bloc-notes à la page 20 pour noter votre progression.

Si vous n'arrivez pas à passer au niveau plus difficile, parlez-en à votre physiothérapeute.



1

EXERCICES DES MUSCLES EN SOUTIEN À VOTRE DOS



Niveau 1 :

En position couchée, gardez vos genoux pliés.

Respirez doucement en rentrant votre ventre lors de l'expiration. Votre ventre devrait devenir plus dur sans faire bouger votre dos.

Gardez votre ventre dur et respirez pendant 10 secondes. Relâchez ensuite les muscles de votre ventre.



Niveau 2 :

En position assise, haussez votre tête comme si un fil la tirait lentement. Cela fait rentrer le ventre et allonger le dos.

Restez ainsi pendant 10 secondes.

Relâchez.



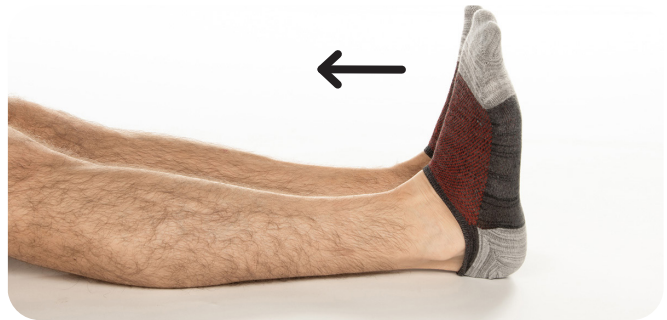
Niveau 3 :

Faites les mêmes étapes que le niveau 2 en restant **debout**.

2

EXERCICES POUR LES CHEVILLES

Niveau 1 :



En position couchée, pointez vos orteils.
Levez ensuite vos orteils vers le haut.

Niveau 2 :

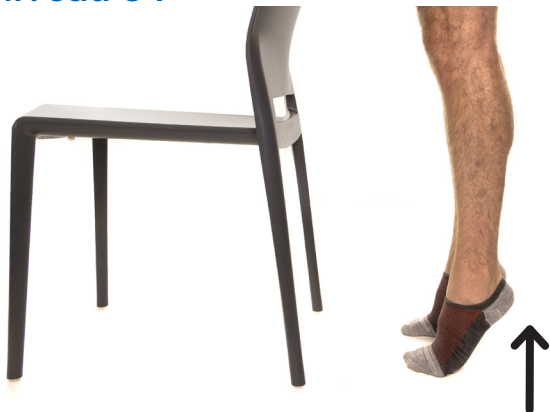


En position assise, relevez les talons pour
être sur la pointe des pieds.



Baissez les talons. Levez ensuite les orteils
vers le haut.

Niveau 3 :



Faites les mêmes étapes que le niveau 2 en
restant **debout**.



3

EXERCICES POUR RENFORCER LES GENOUX



Niveau 1 :

En position couchée, allongez une de vos jambes et écrasez l'arrière de votre genou sur le sol ou le lit. Vos cuisses devraient forcer. Respirez de façon normale durant 5 secondes. Puis, relâchez.

Faites la même chose avec l'autre jambe.



Niveau 2 :

En position assise, gardez le dos bien droit. Étendez un genou le plus droit possible, puis pliez-le.

Si cela tire trop dans votre dos ou votre jambe, levez moins haut votre jambe.



Niveau 3 :

Levez-vous d'une chaise et rassoiez-vous lentement.

Vous pouvez prendre appui sur vos mains au besoin.

Si l'exercice devient trop facile, croisez vos mains sur vos épaules en le faisant.

4

EXERCICES POUR RENFORCER LES FESSES

Niveau 1 :



En position couchée, serrez vos fesses durant 5 secondes en respirant. Puis, relâchez.

Niveau 2 :



En position couchée, gardez les genoux pliés.

Rentrez doucement votre nombril pour garder votre dos droit.

Poussez ensuite dans sur vos talons pour soulever vos fesses.

Puis, baissez lentement vos fesses.

Niveau 3 :



Debout, gardez un léger appui avec vos mains sur un meuble.

Rentrez votre ventre pour avoir le dos droit.



Étendez une jambe vers l'arrière sans bouger le dos.

Revenez à la position de départ.

Faites la même chose avec l'autre jambe.

**Niveau 1 :**

En position couchée, gardez toujours votre dos droit. En expirant, pliez un genou pour le rapprocher de votre ventre. En inspirant, déposez votre pied sur le lit ou le sol.

**Niveau 2 :**

Faites la même chose en étant assis.

**Niveau 3 :**

Faites la même chose en étant debout. Appuyez-vous avec vos mains sur un meuble.

6

EXERCICES POUR RENFORCER LES MUSCLES DU VENTRE ET DU BAS DU DOS

À faire dès le jour de l'opération



Niveau 1 :

En position couchée, gardez vos genoux pliés. Rentrez votre ventre pour avoir le dos droit, comme dans l'exercice 1. Levez une jambe en gardant le genou plié. Puis, baissez-la.

Faites la même chose avec l'autre jambe.

À faire 2 semaines après l'opération



Niveau 2 :

En position couchée, gardez vos genoux pliés. Allongez votre bras droit sur le sol au-dessus de votre tête et gardez-le ainsi. Levez votre jambe gauche en gardant le genou plié. Puis, baissez-la.

Faites la même chose avec votre bras gauche et votre jambe droite.

À faire 6 semaines après l'opération



Niveau 3 :

Placez-vous à 4 pattes avec les genoux au sol. Allongez votre bras droit dans les airs devant vous et levez votre jambe gauche en dépliant le genou. Baissez-les.

Faites la même chose avec votre bras gauche et votre jambe droite.

7

DEMI-SQUATS

Cet exercice n'a pas de niveau. Vous pouvez le commencer en même temps que les autres exercices de niveau 3.



Debout en tenant le dossier d'un lit ou d'une chaise, écartez vos pieds de la largeur de vos épaules.

Pliez les genoux pour vous accroupir. Puis, redressez-vous lentement.



BLOC-NOTES



Observations - Remarques

Notez les observations que vous jugez importantes : sur vos symptômes, vos soins, votre suivi, votre niveau d'énergie, etc.



