Soins après une opération de la colonne vertébrale
Cou

On vous a opéré au cou. Cette fiche vous explique quoi faire pour bien récupérer.

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

Suivez ces consignes pendant 8 à 12 semaines.

> **Évitez de faire avec le cou des mouvements importants, répétés ou qui durent longtemps.**
Évitez de tourner la tête vers la droite ou la gauche. Ne penchez pas la tête vers l'avant, vers l'arrière ou de côté.

> **NE soulevez PAS d'objet dont le poids est de plus de 4,5 kg (10 livres).** C'est l'équivalent d'un gallon de peinture. Tenez les objets près de votre corps. Dans l'idéal, tenez-les à deux mains.

> **Pour vous retourner**, tournez toujours vos jambes et le haut du corps en même temps. Les épaules et les hanches doivent toujours rester alignées. Pour vous aider, tournez en faisant de petits pas.

> **Ne restez pas dans la même position plus de 2 heures.** Changer de position régulièrement aide à prévenir la douleur et les complications.

Si vous avez très mal pendant que vous faites un mouvement, arrêtez de le faire tout de suite. Attendez que la douleur parte. Bouger 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 12.

4 005 733

756 © 2022

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

EXERCICES

Selon votre état, vous aurez peut-être des exercices personnalisés à faire. Sinon, **faites dès le lendemain** les exercices de l'Annexe 2 (pages 13 à 16). Ils permettent de :

- diminuer la raideur causée par l'enflure
- garder de la force dans vos bras et vos jambes
- soulager la douleur

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

Vous devez faire aussi des exercices pour les poumons (voir la fiche santé ***Les exercices respiratoires après une opération***).

MÉDICAMENTS

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

- constipation
- envie de vomir (nausée)
- vomissements
- envie de dormir (somnolence)

Si cela vous arrive, parlez-en à votre équipe de soins. Elle pourra vous donner de quoi vous soulager.

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

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 pour le faire d'avoir l'autorisation de votre chirurgien.

COLLET CERVICAL

Votre médecin vous a peut-être prescrit un collet cervical. Il sert à prévenir les faux mouvements. Dans ce cas, vous devez le porter pendant 6 à 8 semaines.

Pendant cette période, vous devez le porter en tout temps. Vous pouvez l'enlever seulement pour dormir, prendre une douche ou manger.

Après 8 semaines, mettez-le de moins en moins souvent pendant 2 semaines avant d'arrêter de le porter.

MARCHE

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

Avant de quitter l'hôpital, faites 10 courtes marches par jour dans le couloir. Puis, chez vous, visez 20 à 30 minutes de marche continue par jour sur un terrain plat pendant 6 semaines.

Ensuite, si cela ne vous cause pas de douleur, vous pouvez commencer à monter de petites pentes.

La douleur peut légèrement augmenter durant l'effort, mais elle devrait vite diminuer avec du repos.

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.***

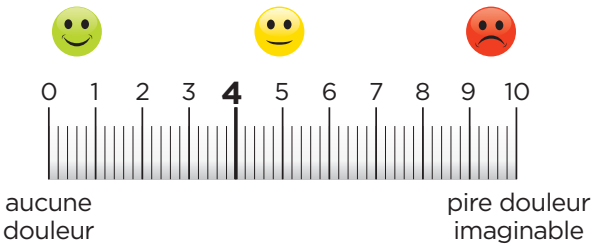
Avoir eu une opération peut causer de la constipation. Si c'est votre cas, consultez la fiche santé ***Moyens pour combattre la constipation.***

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 une fois à la maison ?

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



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 comme ils ont été prescrits. Vous pouvez commencer à les espacer quand vous avez moins mal.

> Mettez de la glace sur votre cou. 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. **Attention !** Le pansement doit être bien étanche.

> Changez souvent de position. Restez actif. Faites vos exercices. Au repos, suivez les conseils de l'Annexe 1.

Les opioïdes, comme l'hydromorphone (Dilaudid), l'oxycodone (Supeudol) ou la morphine (Statex), doivent être pris **seulement** si la douleur n'est pas bien contrôlée par les autres moyens.

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

Pour plus d'information, voir 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 (ex. : passer l'aspirateur, laver le plancher ou les fenêtres). Écoutez votre corps et prenez des pauses lorsque vous en avez besoin.

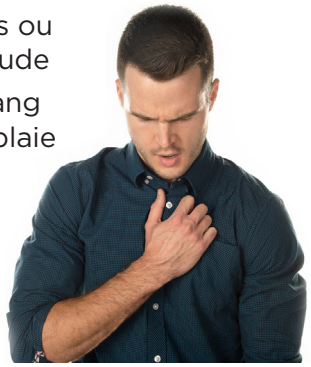
Pour bien récupérer, il faut rester actif.
Faites des activités qui demandent moins d'efforts et celles qui en demandent beaucoup. Faites les activités qui demandent beaucoup d'énergie au moment où vous en avez le plus.

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 :



- vos bras sont engourdis ou plus faibles que d'habitude
- un liquide clair ou du sang coule sans cesse de la plaie
- vous êtes soudainement essoufflé
- vous avez une douleur à la poitrine

Appelez une infirmière à la ligne Santé Patient CHUM si :

- la peau devient de plus en plus rouge et chaude autour de la plaie.
- les médicaments pris régulièrement ne soulagent pas la douleur.
- vous avez une fièvre de plus de 38,5 °C (101,3 °F).

> 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 le 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**

BLOC-NOTES

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

Ce document est protégé sous la licence Creative Commons

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

Il peut être frustrant de ne pas pouvoir faire vos activités comme d'habitude. Les conseils suivants vous aideront à vous adapter à la douleur et à retrouver votre énergie.

Au début, vous aurez peut-être besoin de l'aide d'un proche. En reprenant peu à peu vos activités, vous retrouverez votre autonomie.

Se tenir debout

Quand vous êtes debout (ou même assis), tenez-vous droit, les épaules et la tête vers le haut et le menton légèrement rentré.

Évitez ce genre de position.

756 © 2022

S’asseoir

Ne restez pas couché toute la journée. Assoyez-vous dans votre fauteuil chaque jour. Cela vous aidera à reprendre vos activités et à garder le tonus de vos muscles. Voici quelques conseils :

> Choisissez un fauteuil dur avec des appuie-bras et un bon soutien pour le dos. Vous pouvez mettre des oreillers sous vos bras pour relâcher vos épaules.

> Au début, assoyez-vous dans le fauteuil pour de courtes durées (ex. : 30 minutes) plusieurs fois par jour. Ensuite, vous pouvez rester assis de plus en plus longtemps.

> Prenez tous vos repas assis.

Rester assis longtemps peut être inconfortable les premières semaines après l’opération. Mais c’est important de s’asseoir régulièrement.

Boire et manger

Buvez à l’aide d’une paille. Cela permet de boire sans bouger la tête.

Placez votre assiette un peu plus loin de votre corps que d’habitude. Cela permet de ne pas pencher la tête pour prendre une bouchée.

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 et votre cou :

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.

Se laver

Gardez la tête droite quand vous lavez votre cou. **Ne frottez pas la plaie avec un linge.** Lavez doucement votre peau avec votre main. Rincez ensuite avec beaucoup d'eau.

Séchez bien votre cou sans frotter avant de remettre votre collet.

Si vous avez trop de douleur pour bien bouger vos bras, attendez quelques jours avant de vous laver les cheveux. Au début, demandez l'aide d'un proche, au besoin. Quand vous pourrez vous laver les cheveux par vous-même, faites-le au moment de la journée où la douleur est moins forte.

Ne penchez pas votre cou pour vous laver le bas du corps. Croisez la jambe pour atteindre le pied. Regardez toujours devant vous sans baisser la tête.

Si avez de la difficulté à garder votre équilibre, assoyez-vous sur un banc ou une chaise. Si vous n'en êtes pas capable, utilisez une éponge à long manche.

Se raser

Rasez-vous souvent pour éviter des infections à la plaie. Enlevez votre collet pour le faire. Placez-vous devant un miroir situé à la hauteur du regard.
Pendant le rasage, faites attention de ne pas trop bouger votre cou. Pour éviter de trop le bouger, aidez-vous de vos doigts pour repérer les parties qui restent à raser.

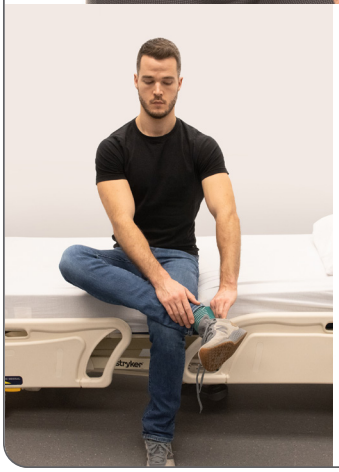
S’habiller

Mettez des vêtements amples. Ils seront plus faciles à enfiler.

Choisissez vos hauts selon vos difficultés.

Si vous avez de la douleur lorsque vous bougez les bras, il vaut mieux mettre des vêtements avec des boutons ou une fermeture éclair.

Si vous avez de la difficulté à boutonner des boutons ou d’ouvrir et de fermer une fermeture éclair, mettez des chandails avec une large ouverture pour le cou.



Restez assis pour habiller le bas de votre corps. Pour atteindre votre pied, croisez la jambe pour la mettre sur le genou de l’autre jambe.

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

Faire les tâches à la maison

Vous pouvez faire des tâches qui ne demandent pas un grand effort. Par exemple, préparer des repas simples ou faire votre vaisselle.

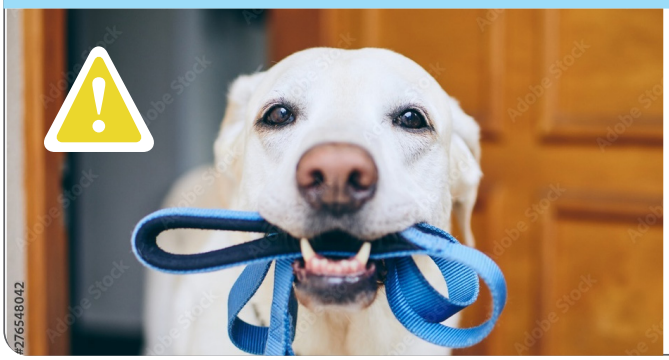
On conseille de faire livrer votre épicerie et de commander des plats déjà préparés.

Selon votre tolérance à la douleur, vous pourrez peu à peu faire des tâches demandant un plus grand effort.

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

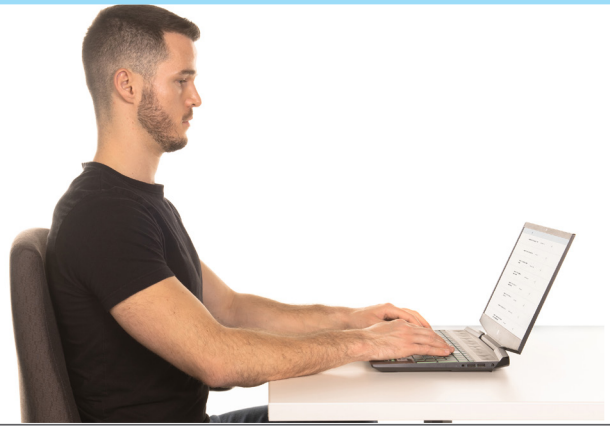
Votre CLSC peut vous fournir une liste d’agences privées qui offrent des services de ménage ou de repas. Ces services sont toutefois payants.

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.

Utiliser l'ordinateur



Placez votre clavier d'ordinateur un peu plus loin que d'habitude. Cela permet de taper sans avoir à pencher votre cou. Gardez aussi vos avant-bras appuyés sur la table.

Retourner au travail

Votre chirurgien vous dira quand vous pourrez recommencer. Cela dépend entre autres choses de votre emploi.

Si vous avez des problèmes avant votre rendez-vous de suivi, parlez-en à votre médecin. Il pourra vous faire voir une ergothérapeute, au besoin.

Monter ou descendre les escaliers

Vous pourriez avoir du mal à prendre les escaliers. En effet, vous ne pouvez pas pencher le cou pour voir vos pieds. Voici comment prendre un escalier en toute sécurité.

Pour monter

Allez-y une marche à la fois. Appuyez un pied au fond de la marche du haut.

Appuyez-vous sur la rampe, puis montez la marche.

Pour descendre

Avancez un pied et appuyez votre talon sur le bord de la marche pour bien sentir où celle-ci se termine.

Descendez en vous tenant à la rampe.

Conduire une auto

Ne conduisez pas tant que votre cou ne peut pas bouger comme avant, que vous portez un collet ou que vous prenez des opioïdes.

Ne conduisez PAS jusqu'à ce que votre chirurgien vous autorise à le faire.

Entrer dans l'auto

Voici des conseils pour éviter de bouger votre cou lorsque vous entrez du côté passager :

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

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.

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

Ce document est protégé sous la licence Creative Commons

Tous les exercices doivent être commencés dès le lendemain de l'opération. Faites-les tous les jours et répétez chaque exercice 10 fois.

Conseils

- Un certain inconfort est normal durant les exercices. Mais si vous avez une douleur vive, arrêtez de les faire ou faites moins de répétitions.
- Pour chaque exercice, on vous dit comment le faire de manière plus intense. Augmentez le niveau de difficulté peu à peu.
- Pour tous les exercices, sauf le dernier (se lever et s'asseoir), gardez la position couchée dans un premier temps. Si vous n'avez pas trop de douleur et que c'est facile, faites-les assis.

Ouvrir et fermer les doigts

Ouvrez les doigts complètement.

Fermez-les bien.

Vous pouvez aussi serrer une balle de mousse avec les doigts pendant 5 secondes.

756 © 2022

Lever les bras

Pour l'exercice suivant, commencez par le niveau 1. Quand cet exercice devient trop facile, progressez vers le niveau 2. Quand le niveau 2 devient trop facile, progressez vers le niveau 3.

Niveau 1 :

En position couchée, placez les bras le long du corps avec les pouces vers le haut. Puis, levez les 2 bras, tendus, le plus haut possible vers votre tête. Allez-y selon votre tolérance. Ensuite, ramenez-les vers le bas de votre corps en gardant le contrôle et sans aller trop vite. Pour plus d'intensité, allez peu à peu de plus en plus loin derrière votre tête.

Niveau 2 :

En position assise, levez un bras, tendu, le plus haut possible vers votre tête. Redescendez-le en gardant le contrôle et sans aller trop vite. Recommencez avec l'autre bras.

Niveau 3 :

En position assise, levez les 2 bras, tendus, le plus haut possible vers votre tête. Redescendez-les en gardant le contrôle et sans aller trop vite.

Exercices des muscles en soutien au cou et au dos

Pour l'exercice suivant, commencez par le niveau 1. Quand cet exercice devient trop facile, progressez vers le niveau 2.

Niveau 1 :

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 2 :

Faites les mêmes étapes que le niveau 1 en restant **debout**.

Serrer les omoplates

Approchez vos omoplates l'une de l'autre en envoyant les épaules vers l'arrière et vers le bas (la photo montre comment se ferait le mouvement si vous étiez debout).

Se relever et s'asseoir

Pour l'exercice suivant, commencez par le niveau 1. Quand cet exercice devient trop facile, progressez vers le niveau 2.

Niveau 1 :

Assoyez-vous sur un siège. Écartez vos pieds de la largeur de vos épaules.

Penchez-vous un peu vers l'avant et poussez avec vos jambes pour vous lever. Si c'est difficile, appuyez-vous sur les appuie-bras. Puis, rassoyez-vous en contrôlant votre descente avec vos bras. Diminuez peu à peu la hauteur du siège pour augmenter la difficulté.

Niveau 2 :

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.

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

Ce document est protégé sous la licence Creative Commons

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 capable et que vous le souhaitez, vous pouvez faire du vélo stationnaire.

Attention : vous devez garder le cou et 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

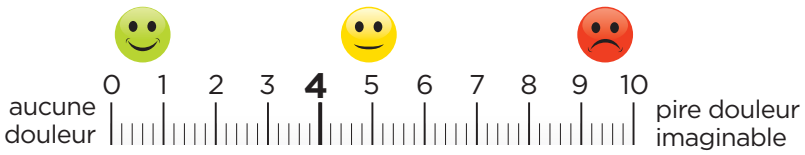
Ce document est protégé sous la licence Creative Commons

Suivi de l'activité physique

Inscrivez dans ce tableau :
- les activités que vous faites
- le degré de douleur ressentie (selon l'échelle)
- comment vous vous sentez après

	Date / Heure	Activité physique	Douleur (degré)	Commentaires (effets sur la douleur, etc.)
Exemples	20-05, 21 h	Exercices	7	Un peu soulagé. Douleur = 5/10
	20-05, 15 h 30	Vélo stationnaire	5	Fatigue en soirée

Échelle de la douleur



Le **4** est le degré de douleur à ne pas dépasser.
Une douleur non soulagée sera plus difficile à contrôler.

Ce document est protégé sous la licence Creative Commons