

Conseils à l'attention des patient(e)s ayant subi une opération de la colonne cervicale

Généralités:

- Les activités de la vie de tous les jours sont possibles en fonction des douleurs
- Suite à cette opération, des douleurs modérées peuvent apparaître.
- Afin de soulager ces douleurs, des douches chaudes (dans la mesure où la cicatrice est sèche), l'application de «Cold Pack» ou la prise de médicaments prescrits par votre médecin dans la dose adéquate sont conseillées. Des massages dans la zone opératoire sont toutefois déconseillés.
- Si des symptômes nouveaux tel que des troubles de la sensibilité/du touché, une faiblesse, de nouvelles et fortes douleurs, des troubles de la déglutition ou de la respiration apparaissent, adressez-vous soit à votre médecin traitant soit au médecin de garde du service de neurochirurgie.

La Minerve:

La minerve doit être portée au maximum durant deux semaines. Nous vous conseillons de la porter uniquement durant la journée, et de diminuer progressivement son utilisation.

La Position couchée:

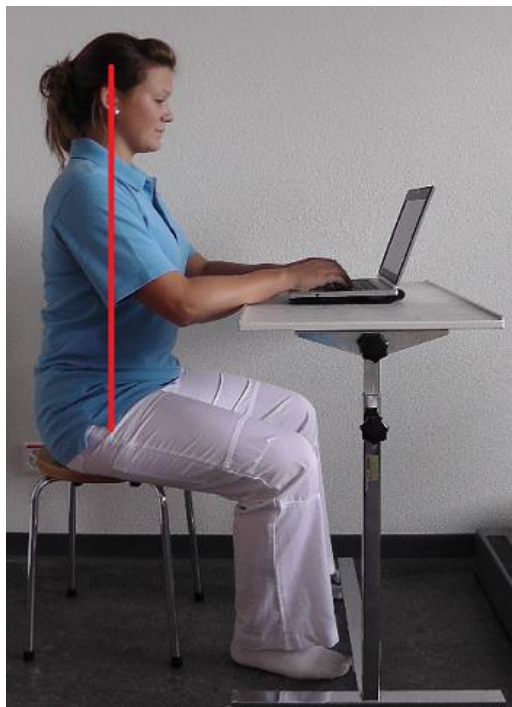
Lorsque vous êtes couché sur le dos ou sur le côté portez attention au soutien de votre nuque. Choisissez un coussin qui épouse la forme de votre nuque (éviter les espaces vides).



S'asseoir au bord du lit:

Tournez-vous tout d'abord sur le côté et asseyez-vous au bord du lit à l'aide de vos bras. Gardez votre colonne vertébrale (et cervicale) droite pendant cette démarche. Si vous ressentez des douleurs, soutenez votre tête avec votre main.





La Position assise / manger / travailler à l'ordinateur:

Durant les premiers jours asseyez-vous le plus droit possible en évitant de pencher votre tête en avant. La tête doit être placée dans le prolongement de la colonne vertébrale. En position assise, veillez à éviter l'inconfort en changeant régulièrement de position et évitez ainsi des crispations.

Activités quotidiennes:

Durant les premières jours lors de vos activités quotidiennes (par exemple: lacer les chaussures, monter des escaliers, soulever un objet, se laver les cheveux, etc.) veillez à ne pas effectuer de mouvements abruptes, forcés ou de grandes amplitudes.

Conduire un véhicule:

C'est vous qui décidez quand recommencer à conduire. Nous conseillons toutefois de ne reprendre le volant que lorsque vous parvenez à regarder dans les rétroviseurs de manière sûre.

Retour au travail:

La durée d'arrêt de travail dépend fortement des contraintes de votre métier et dure entre deux et quatre semaines. Cette durée concerne également les tâches ménagères et familiales. La situation sera réévaluée lors du contrôle médical postopératoire, environ six semaines après l'intervention.

Porter une charge:

Durant les six semaines qui suivent l'opération, il faut éviter de porter des charges de plus de 5 kilo.

Activités physiques:

Marche / légère randonnées	directement après l'opération
Natation	4 semaines après l'opération
Vélo d'appartement (pas de VTT ou vélo de course)	4 semaines après l'opération
Activités sportives légères sans chocs abruptes	3 semaines après l'opération
Jogging, VTT, vélo de course	4 mois après l'opération
Sports de contact (football, judo etc.)	6 mois après l'opération
Ski / Snowboard	6 mois après l'opération
Sports de lancer	6 mois après l'opération

Les mesures de prudence établies ci-dessus sont temporaires et sont destinées à vous aider. Passée cette "phase de guérison", faites confiance à vos sensations corporelles et bougez progressivement comme vous en avez l'habitude.

Exercices:

La position de départ pour chacun des exercices suivants est une position assise dos droit sur une chaise sans dossier. La réalisation de ces exercices ne doit en aucun cas engendrer une augmentation des symptômes. Si c'est le cas, l'intensité doit être réduite.

Faites ces exercices trois fois par jours pendant les premières trois à quatre semaines.

1. Haussez les épaules

Assis sur une chaise, laissez pendre les bras sur les côtés. Tirez les épaules jusqu'aux oreilles et comptez jusqu'à cinq puis relâchez.

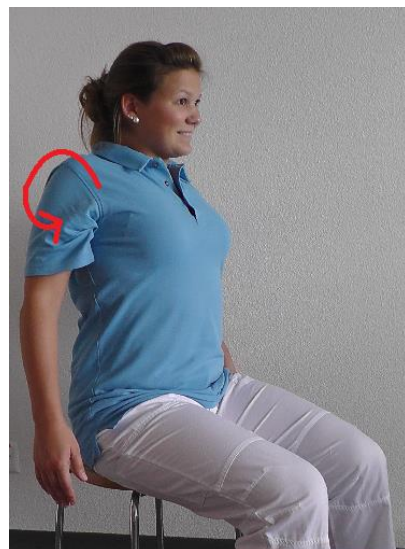
Effectuez 3x5 répétitions tout en respirant normalement de manière calme



2. Tournez les épaules

Assis sur une chaise, laissez pendre les bras sur le côté. Effectuez des mouvements concentriques avec les épaules vers l'arrière. Bougez uniquement les épaules. Gardez les bras relâchés le long du corps.

Effectuez 3x5 répétitions



3. Rétraction des épaules

Assis sur une chaise, laissez pendre les bras sur le côté, les pouces pointent vers l'arrière. Tirez lentement les omoplates en direction de la colonne vertébrale. Maintenez la position et comptez jusqu'à cinq puis relâcher.

Effectuer 3x5 répétitions

4. „Chin Tuck“ / double menton

Assis sur une chaise avec le dos droit, faites un double menton. La nuque s'allonge grâce à ce mouvement. Maintenez cette position pendant cinq secondes puis relâchez.

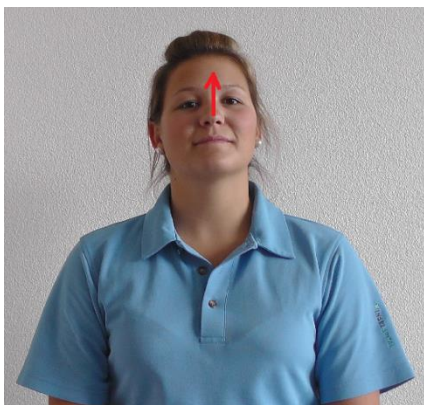
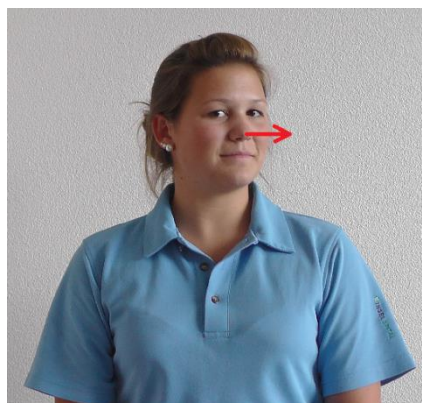
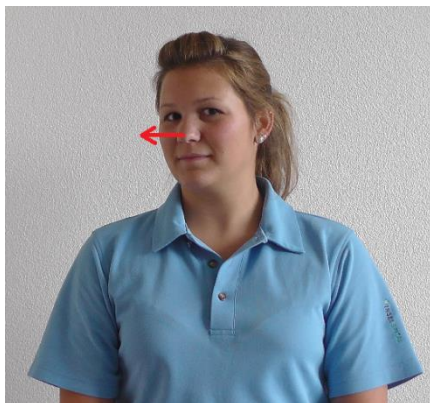
Effectuez 3x5 répétitions



5. Mobilisation active de la colonne cervicale

Assis sur une chaise avec le dos droit, tournez légèrement la tête à gauche et à droite. Basculez ensuite la tête du haut vers le bas.

Effectuez 3x 5 répétitions



Nous espérons que cet aide-mémoire vous sera utile. Si vous avez des questions, prenez contact avec votre médecin traitant.

Nous vous souhaitons un bon rétablissement.

Physiothérapie de l'Hôpital universitaire de l'Île de Berne

Téléphone: 031 632 21 11 (Information) + demandez le numéro 6083

Web: www.neurochirurgie.insel.ch Version 1.0, 07.09.2016