

Traitement physiothérapeutique après une opération de la colonne vertébrale

Programme en 10 niveaux

Après une opération de la colonne vertébrale thoracique et lombaire la procédure en 10 étapes est initialement adaptée aux phases de cicatrisation des os et des disques intervertébraux. Dans les phases ultérieures de prolifération et de remodelage, la progression des **étapes dépend de la capacité, de la fonction et des objectifs de chaque patient.**

Ce tableau est destiné à servir de guide pour la sélection des exercices et peut être complété à volonté par des exercices en salle de fitness, de poids libres, de Pilates, etc. Les exercices proposées sont classées en fonction de leur degré de difficulté. Avec "déséquilibré", une sélection de poids asymétrique droite/gauche est censée permettre la stabilisation de la rotation/flexion latérale.

Si des composantes neurologiques et neurodynamiques sont présentes, elles doivent être traitées de manière adaptée. Une fois les sutures enlevées, un traitement des cicatrices peut être effectué si nécessaire pour assurer une guérison fiable de la plaie.

Les critères suivants doivent être respectés avant de passer à l'étape suivante:

- Il doit être possible d'effectuer les exercices sans douleur.
- Les exercices d'un même niveau doivent être effectués de manière qualitative-ment correcte
- Jusqu'à la 6^{ème} semaine, vous devez effectuer un entraînement en force endurance (3x20 répétitions)
- Lors de chaque étape, les muscles abdominaux sont toujours activés lorsque les exercices sont exécutés correctement. L'entraînement spécifique des muscles abdominaux peut être commencé à partir de l'étape 3 et peut être intercalé à volonté.

En principe, un traitement de suivi "fonctionnel" est recommandé après une opération spinale non stabilisante (décompression, nucléotomie, etc.); après une opération avec stabilisation/fusion avec une insertion d'implants le traitement doit être fait avec plus de restrictions. Le niveau de départ du patient est communiqué dans la prescription physiothérapeutique.

Literatur:

- H. Bant, G. Perrot, «Rückentraining mit den Rückenkarten“, Physioactive 4/201
- H. Bant, G. Perrot, Skript ESP Rückenkarten, 2017
- SPT Education, W. Lindelbauer, Skript WS-Reha/Übungen/12 Phasen Modell/2014

group 1 «fonctionell précoce»			group 2 «restrictiv»	
Quand?	charge autorisée	Niveau	charge autorisée	Quand?
Semaine 1-3 Augmentation libre du poids jusqu'à max. 6 kg	Sollicitations avec de faibles contraintes et sans contraintes Exercices de stabilisation segmentaires dans diverses positions de départ Mouvements avec de faibles contraintes et sans contraintes en F/E, FL, rotation en position dorsale, assise, ventrale Entraînement sensorimoteur sur support stable et instable Exercices de marche avec variations	Niveau 1	Activation et stimulation de la circulation sanguine Exercices de stabilisation segmentaires dans diverses positions de départ Entraînement sensorimoteur sur support stable et instable Exercices de marche avec variations	Semaine 1-6 Augmentation libre du poids jusqu'à max. 6 kg
	Stabilisation axiale/stabilisation de l'extension, des flexions latérales et de la rotation Shrugs, Side Raises, Front Presses, High Squats, Basic Squat avec poids ventral Dead Lift, Good Morning Puis les mêmes exercices de manière «imbalanced» et/ou sur support instable	Niveau 2	Stabilisation axiale/stabilisation de l'extension, des flexions latérales et de la rotation Shrugs, Side Raises, Front Presses, High Squats, Basic Squat avec poids ventral Dead Lift, Good Morning Puis les mêmes exercices de manière «imbalanced» et/ou sur support instable	
Niveau 3				
A partir de la troisième semaine Augmentation gratuite du poids autorisée. Progression des niveaux selon les critères mentionnés	Flexion-extension (exercice du dos rond) F/E en position assise et debout, Full Rom Back Extension Bench, Full Rom Dead Lift			A partir de la sixième semaine Augmentation gratuite du poids autorisée. Progression des niveaux selon les critères mentionnés
	Niveau 4			
	Rotation/flexion latérale Standing Barbell Rotation, rotations avec la poulie, Lateral Side Raises sur le Back Extension Bench			
	Niveau 5			
	Rotation à partir d'une flexion One Arm Dumbbell/Barbell Rowing, Full Rom Back Extension avec rotation			
	Niveau 6			
	Stabilisation rapide de l'extension, de la rotation et de la flexion latérale Lunges, Side Lunges			
	Niveau 7			
	Flexion-Extension rapide Tous les exercices du niveau 3 1. de manière concentrique 2. de manière excentrique 3. accélérer les mouvements concentriques/excentriques			
	Niveau 8			
Rotation/flexion latérale rapide Tous les exercices du niveau 4 1. de manière concentrique 2. de manière excentrique 3. accélérer les mouvements concentriques/excentriques				
Niveau 9				
Rotation rapide avec flexion/extension Tous les exercices du niveau 5, lancer ABC, saut ABC 1. de manière concentrique 2. de manière excentrique 3. accélérer les mouvements concentriques/excentriques				
Niveau 10				
Exercices de musculation rapides et complexes spécifiques d'un sport ou d'une profession				

Version 2020, élaborée par par physiothérapie orthopédique, spécialiste de la colonne vertébrale, Anna Serena et l'experte en thérapie Bettina Haupt