



*Opéré de la colonne,  
votre retour à domicile.*

**Site Esch/Alzette:**  
rue Emile Mayrisch  
L-4240 Esch/Alzette

**Dudelange:**  
rue de l'Hôpital  
L-3488 Dudelange

**Nieder Korn:**  
av de la liberté  
L-4602 Nieder Korn

B.P. 436  
L-4005 Esch/Alzette

[info@chem.lu](mailto:info@chem.lu)

**Centrale téléphonique**  
(+352) 57 111

[www.chem.lu](http://www.chem.lu)



*Vous avez subi une intervention chirurgicale sur la colonne vertébrale par Dr Victor MOSER ou DR Yves ANDRIANNE, vous allez quitter prochainement l'hôpital. Voici quelques conseils utiles pour les prochaines semaines en attendant la consultation de contrôle.*

De manière à compléter les informations que nous vous avons fournies avant et durant votre hospitalisation et afin de répondre à la plupart des questions fréquemment posées par les patients, nous vous invitons à prendre connaissance des conseils suivants :

#### **Activités:**

La consigne est de revenir rapidement à une vie normale.

- Faites de la marche, peu et souvent.
- Vous pouvez monter les escaliers ; il n'est pas indispensable de dormir la nuit au rez-de-chaussée.
- Restez actif, le repos n'accélère pas la guérison.
- Après environ trois semaines, vous pouvez commencer à faire du vélo en préférant le vélo statique (vélo d'appartement).
- Retournez au travail dès que possible (en fonction de la lourdeur de votre métier). Vous pourriez ressentir des douleurs, que vous travailliez ou non, les activités normales ne ralentiront pas la guérison.
- Le retour à un travail de type administratif peut être envisagé après trois à quatre semaines.
- Pour un travail manuel léger, il faut attendre six à huit semaines, sans soulever de charges de plus de 10 kg.
- Le retour à une activité complète illimitée, y compris pour les travaux manuels lourds peut s'envisager au bout de douze semaines.
- Généralement, vous pouvez conduire en toute sécurité si vous pouvez marcher sur une distance de 300 à 400 mètres (environ trois semaines après l'opération ; pensez à votre responsabilité de conducteur en cas d'accident !)
- Tâchez d'oublier la douleur, les activités de loisir, le travail ou un quelconque hobby vous y aideront et vous aurez moins besoin d'antalgiques.

#### **Pansement:**

Un pansement qui ne pose pas de problème ne doit être changé que tous les 2 à 3 jours. Les fils (il s'agit d'un fil résorbable ou non-résorbable) ou agrafes doivent être retirés environ au 15<sup>ème</sup> jour postopératoire à la polyclinique sur rendez-vous (vous recevrez les rendez-vous en quittant l'hôpital).

Pour se laver, le principe est de ne pas mettre d'eau sur le pansement. Il faut éviter de laisser macérer votre cicatrice sous un pansement étanche.

#### **Minerve - Corset:**

Portez votre minerve, ou corset éventuel, comme nous vous l'avons expliqué à l'hôpital.

#### **Kinésithérapie:**

Vous avez reçu des soins de kinésithérapie durant votre hospitalisation. Il s'agit essentiellement de conseils pour bien se mobiliser. Vous devez respecter les consignes que vous avez reçues pour réaliser les bons mouvements. La reprise de vos activités va se faire progressivement et dans les « règles d'épargne de la colonne vertébrale ». La réalisation de séances de kinésithérapie au domicile doit être poursuivie comme cela vous a été prescrit.

#### **Médicaments:**

Prenez régulièrement les antidouleurs prescrits et les anti-inflammatoires (en fonction des contre-indications éventuelles et des effets secondaires).

#### **A éviter:**

- N'ayez pas peur de la douleur (avoir mal ne veut pas dire que c'est grave).
- Ne vous laissez pas aller, en faire le moins possible favorise la faiblesse musculaire et les raideurs articulaires.
- Ne paniquez pas si la douleur augmente, de petites rechutes pendant le processus de guérison sont assez normales.
- Ne subissez pas inutilement la douleur, prenez des antidouleurs assez tôt pour pouvoir bouger plus tôt. De simple antalgiques ne masquent pas la douleur, vous ne risquez donc pas de vous faire du mal.

#### **Points clés:**

La douleur à la racine d'un nerf se calme généralement avec le temps. Des médicaments et des adaptations de votre style de vie peuvent vous aider à améliorer votre qualité de vie pendant la guérison. Seul un petit nombre de patients qui ne guérissent pas dans un délai normal ont besoin d'aller à l'hôpital pour des examens et d'autres interventions. La plupart des problèmes de disque guérissent avec le temps, les rechutes sont rares.

*En cas de problème, demandez conseil à votre médecin traitant.*

Nous restons, bien évidemment, à votre disposition pour tout renseignement complémentaire.

Vous pouvez également consulter les sites Internet des sociétés savantes suivantes (la liste n'est pas exhaustive), dans les rubriques destinées aux patients ;

**Sofoot (Société Française de Chirurgie Orthopédique et Traumatologique) :**  
<http://www.sofoot.fr>

**Eurospine (Société Européenne de Chirurgie du rachis) :**  
<http://www.eurospine.org>

**AAOS (société Américaine de Chirurgie Orthopédique) en anglais :**  
<http://www.aaos.org>