



CENTRE HOSPITALIER
EMILE MAYRISCH



L'IDET
INTRA DISCAL ELECTRO THERMAL THERAPY



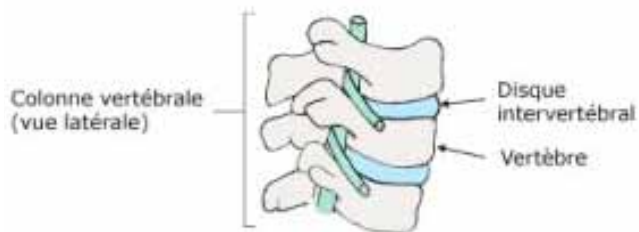
L'IDET est une technique mini-invasive dans le traitement de l'hernie discale et de l'instabilité de la colonne vertébrale.

IDET ist ein minimal-invasives Verfahren zur Behandlung eines Bandscheibenvorfalles und eines Stabilitätsverlustes der Wirbelsäule.

Qu'est-ce qu'un disque intervertébral ? Was ist eine Bandscheibe ?

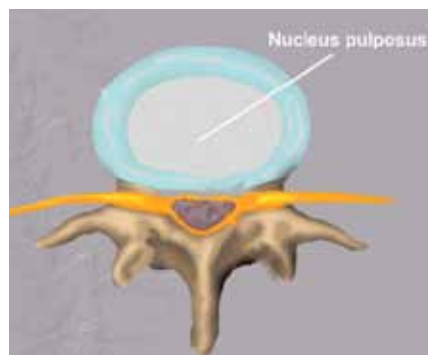
Un disque intervertébral est constitué d'un anneau fibreux qui est assez rigide. Il se situe entre 2 vertèbres et sert à amortir les chocs

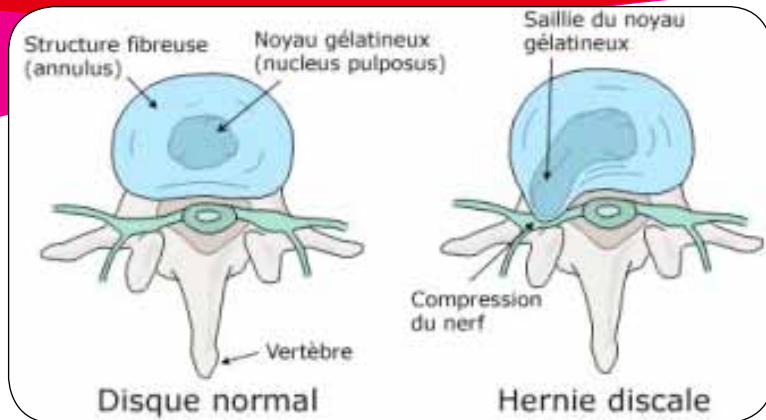
Eine Bandscheibe besteht aus einem Faserring, der recht fest ist. Sie liegt zwischen zwei Wirbeln und dient zum Dämpfen von Erschütterungen.



Au centre, se trouve un noyau gélatineux appelé nucléus pulposus. Le noyau pulpeux change de forme selon les positions ou les mouvements du corps.

Der Gallertkern ändert seine Form je nach der Haltung oder den Bewegungen des Körpers





- Avec le temps, le disque intervertébral est soumis à l'usure.
- D'autres facteurs peuvent accélérer la détérioration: activités (loisirs ou travail), surcharge pondérale...
- L'usure du disque peut entraîner différentes pathologies dont l'hernie discale et l'instabilité de la colonne lombaire.
- La douleur est provoquée par la compression que le disque intervertébral exerce sur la racine nerveuse et / ou par l'irritation des nerfs qui sont contenus dans l'anneau fibreux.
- En plus de la douleur, il existe parfois des troubles de la sensibilité.
- Im Laufe der Zeit tritt an der Bandscheibe Verschleiß auf.
- Andere Faktoren können die Schädigung beschleunigen: Aktivitäten (Freizeit oder Arbeit), langfristige Überlastung...
- Der Verschleiß der Bandscheibe kann verschiedene Krankheitsbilder nach sich ziehen, zu denen der Bandscheibenvorfall und der Stabilitätsverlust der Lendenwirbelsäule zählen.
- Die Schmerzen werden durch den Druck, den die Bandscheibe auf den Spinalnerv ausübt und/oder durch die Reizung der im Faserring gelegenen Nerven verursacht.
- Zusätzlich zu Schmerzen treten gelegentlich Taubheitsgefühle auf.

Qu'est-ce qu'une hernie discale ?

Le noyau traverse l'anneau fibreux et comprime la racine du nerf.

Was ist ein Bandscheibenvorfall ?

Der Kern schiebt sich über den Faserring und drückt auf den Spinalnerv.

Quel est l'objectif de l'IDET ?

L'objectif du traitement est de diminuer et / ou supprimer la douleur du dos et / ou des jambes.

En quoi consiste la technique ?

La technique consiste à augmenter la température jusqu'à 90° dans le disque pendant 12 minutes.

L'augmentation de température provoque :

- une diminution de volume du disque par déshydratation
- une augmentation de la rigidité du disque
- une destruction des nerfs de l'anneau fibreux

Avantages :

- Diminution de la compression du nerf
- Diminution des troubles de la sensibilité
- Diminution de la douleur

Amélioration de la qualité de vie

Was ist das Ziel einer IDET?

Das Ziel der Behandlung liegt in der Minderung und/oder Unterdrückung der Rücken- und/oder Beinschmerzen.

Worin besteht das Verfahren?

Das Verfahren besteht darin, die Temperatur in der Bandscheibe für eine Dauer von 12 Minuten auf 90° C zu erhöhen.

Durch die Erwärmung wird Folgendes hervorgerufen:

- Verringerung des Bandscheibenvolumens durch Dehydrierung
- Verfestigung der Bandscheibe
- Zerstörung der Nerven im Faserring

Vorteil :

- Minderung des Drucks auf den Nerv
- Verringerung von Taubheitsgefühlen
- Schmerzminderung

Steigerung der Lebensqualität



Comment se déroule un IDET ?

- L'IDET se pratique sous anesthésie locale, avec une légère sédation.
- Durant l'intervention, vous êtes installé, couché sur le côté.
- Le médecin introduit un cathéter à travers la peau et les muscles du dos, jusque dans le disque.
- La température à l'extrémité du cathéter est portée à 90° pendant 12 minutes environ.
- L'IDET est effectué sous contrôle radio, afin de suivre la progression et la bonne position du cathéter.
- Un petit pansement recouvre le point d'introduction du cathéter.

Que se passe-t-il après ?

- Vous séjournerez pendant environ 1 heure en salle de réveil.
- Si besoin, vous recevez un médicament contre la douleur.
- Lorsque vous retournez dans votre chambre, vous devez rester couché.
- Le premier lever après l'intervention est effectué:
lorsque l'état de santé le permet,
en présence du kinésithérapeute,
avec une ceinture de contention appelée lombotrain.
- Vous pouvez manger 2 à 3 heures après la fin de l'intervention.

Qu'est-ce qu'un lombotrain ?

- Le lombotrain est une ceinture de contention adaptée à votre taille. Elle permet d'améliorer le redressement du dos, de diminuer la douleur et les contractures.
- Le kinésithérapeute vous montre comment placer correctement cette ceinture.
- Elle doit être portée en position assise et debout, pendant 4 semaines.
- Le port du lombotrain diminue la douleur et empêche les mouvements néfastes pour le dos (ex: se pencher).



Ablauf eines IDET-Eingriffs

- Der Eingriff wird unter örtlicher Betäubung und einer leichten Sedierung durchgeführt.
- Während des Eingriffs liegen Sie auf der Seite.
- Der Arzt führt durch die Rückenhaut und -muskeln einen Katheter bis in die Bandscheibe ein.
- Die Temperatur an der Katheterspitze wird auf 90° erhöht und für ca. 12 Minuten auf dieser Temperatur gehalten.
- Der IDET-Eingriff findet unter Röntgenkontrolle statt, um den Weg sowie die richtige Position des Katheters überwachen zu können.
- Ein kleiner Verband bedeckt die Stelle, an der der Katheter eingeführt worden ist.

Nach dem Eingriff

- Sie bleiben ungefähr eine Stunde lang im Aufwachraum.
- Falls dies notwendig ist, erhalten Sie ein schmerzstillendes Medikament.
- Wenn Sie in Ihr Zimmer zurückkommen, müssen Sie Bettruhe halten.
- Das erste Aufstehen nach dem Eingriff findet statt
wenn es Ihr Gesundheitszustand erlaubt,
im Beisein eines Bewegungstherapeuten,
mit einer Kreuzbandage mit dem Namen Lumbotrain.
- Sie können 2 bis 3 Stunden nach dem Ende des Eingriffs wieder essen.

Was ist ein Lumbotrain?

- Lumbotrain ist eine Aktivbandage, die an Ihre Körperform angepasst ist. Sie unterstützt die Haltung des Rückens und erlaubt eine Linderung von Schmerzen und Kontrakturen
- Der Bewegungstherapeut zeigt Ihnen, wie diese Bandage korrekt anzulegen ist.
- Sie muss 4 Wochen lang beim Sitzen und beim Stehen getragen werden.
- Durch das Tragen des Lumbotrain werden die Schmerzen gelindert und Bewegungen verhindert, die schädlich für den Rücken sein können (z.B. bücken).



Le retour au domicile

- Il a lieu environ 4 heures après l'intervention.
- Vous avez reçu une sédation pendant l'intervention. Vous devez donc impérativement être raccompagné à votre domicile. Il est en effet strictement interdit de conduire après une anesthésie.
- Le médecin vous prescrit :
 - une ordonnance pour la pharmacie,
 - une ordonnance pour la rééducation,
 - un arrêt de travail d'environ 4 semaines.
- Prenez un rendez-vous en consultation, pour un contrôle, qui doit avoir lieu 4 semaines après l'intervention.

La convalescence

Vous devez :

- respecter les consignes de mobilisation,
- respecter la prescription du médecin, même si vous n'avez pas de douleur,
- suivre les séances de rééducation avec assiduité,
- aller au rendez-vous de suivi opératoire (polyclinique ou consultation),
- porter le lombo-train jusqu'au premier contrôle médical, après l'intervention,
- respecter la durée d'arrêt de travail prescrite par votre médecin.

Vous ne devez pas :

- vous pencher,
- soulever des objets lourds (+ de 5 Kg),
- faire une rotation du tronc (haut du corps),
- faire d'efforts importants pendant 4 semaines car le disque opéré est fragile, tout effort prématuré peut entraîner une hernie discale encore plus volumineuse.
- faire du sport pendant 4 semaines, voir plus longtemps selon le type de sport que vous pratiquez ! Demandez l'autorisation au médecin.

Vous pouvez :

- vous asseoir,
- conduire sur de courtes distances 2 semaines après l'opération,
- vous promener,
- reprendre progressivement une activité modérée qui ne sollicite pas le dos,
- refaire les exercices que le kinésithérapeute vous a enseigné,
- nager, 4 semaines après l'opération (sauf indication contraire du médecin),
- reprendre vos activités habituelles 4 semaines après l'opération, sauf indication contraire du médecin.

Wieder zu Hause

- Sie können ca. 4 Stunden nach dem Eingriff wieder nach Hause.
- Während des Eingriffs erhalten Sie eine Teilnarkose. Daher benötigen Sie auf dem Heimweg unbedingt eine Begleitung. Es ist strengstens untersagt, nach einer Anästhesie selbst ein Fahrzeug zu führen.
- Der Arzt verschreibt Ihnen:
 - ein Rezept für die Apotheke,
 - ein Rezept für Rehabilitationsmaßnahmen,
 - eine Arbeitsunterbrechung von ca. 4 Wochen.
- Vereinbaren Sie einen Kontrolltermin, der 4 Wochen nach dem Eingriff liegen sollte.

Rekonvaleszenz

Sie müssen :

- die Anweisungen zur Mobilisation beachten.
- den Anweisungen des Arztes folgen, auch wenn Sie keine Schmerzen haben.
- die Heilgymnastik-Termine sorgfältig einhalten.
- zum Nachsorgetermin gehen (zum Arzt oder in der Poliklinik).
- den Lumbotrain bis zur ersten medizinischen Kontrolle nach dem Eingriff tragen.
- die Dauer der Arbeitsunterbrechung, die Ihr Arzt verschrieben hat, einhalten.

Sie dürfen nicht :

- sich bücken.
- schwere Gegenstände heben (über 5 kg).
- den Rumpf drehen (obere Körperpartie).
- in den ersten 4 Wochen große Anstrengungen unternehmen, da die operierte Bandscheibe empfindlich ist.
 - jede vorzeitige Anstrengung kann zu einem noch schwereren Bandscheiben-vorfall führen.
- in den ersten 4 Wochen oder auch länger, je nach ausgeübter Sportart, Sport treiben! Fragen Sie Ihren Arzt um Erlaubnis.

Sie können :

- sich setzen.
- 2 Wochen nach der Operation kurze Strecken fahren.
- spazieren gehen.
- nach und nach eine mäßige Aktivität wieder aufnehmen, die den Rücken nicht belastet.
- die Übungen machen, die der Bewegungstherapeut Ihnen vermittelt/gezeigt hat.
- 4 Wochen nach der Operation schwimmen (sofern keine anderslautende Indikation des Arztes vorliegt).
- 4 Wochen nach der Operation Ihre gewohnten Aktivitäten wieder aufnehmen, sofern keine anderslautende Indikation des Arztes vorliegt.



Voici quelques conseils pour ménager votre dos :

- Pour ramasser ou poser un objet au sol :
ne pas vous pencher en avant,
il faut laisser le dos droit, écarter les jambes et plier les genoux.
- Si possible, placer les objets d'utilité courante à hauteur de main et facilement accessible.
- Si vous transportez un objet, il est souhaitable de le tenir avec les deux mains devant et contre vous. Si vous portez une charge sur le côté, vous déséquilibrez votre colonne vertébrale.
- Evitez les rotations du haut du corps. Il est préférable de vous mettre face à la tâche à accomplir.
- Evitez de rester assis de façon prolongée. Il est préférable d'utiliser une chaise avec un dossier droit qui maintient le dos.
Il faut éviter les fauteils mous et / ou bas, car vous aurez plus de difficulté à vous relever.
- Si vous êtes debout de façon prolongée, utilisez un support de faible hauteur et poser un pied en alternance avec l'autre.
- Ne mettez pas de chaussures avec des talons trop hauts.

Lorsque vous vous couchez :

2 positions sont recommandées pour bien mettre au repos la colonne lombaire :

- Allongez-vous sur le dos à plat (ne pas utiliser d'oreiller) et placez des coussins en dessous des genoux .
- Allongez vous sur le côté, un oreiller sous la tête, repliez et remontez les genoux et placez un coussin entre les genoux : position dite en chien de fusil.

Pour vous lever en toute sécurité:

Il faut vous tourner sur le côté,

sortir les jambes tout en s'aidant du bras, les jambes font contrepoids par rapport au tronc.

Veillez à ce que votre dos reste bien droit durant la phase de bascule, jusqu'à la position assise.

Aidez vous des cuisses et des bras pour vous mettre debout.



Hier einige Ratschläge zur Rückenschonung:

- Um einen Gegenstand auf den Boden zu setzen oder aufzuheben:
beugen Sie sich nicht nach vorne,
der Rücken muss gerade bleiben, stehen Sie mit leicht gespreizten Beinen und beugen Sie die Knie.
- Wenn dies möglich ist, platzieren Sie häufig benötigte Gegenstände in Greifhöhe und leicht erreichbar.
- Wenn Sie einen Gegenstand tragen, so sollten Sie ihn vorzugsweise mit beiden Händen vor dem Körper tragen. Wenn Sie eine Last auf einer Seite tragen, wird Ihre Wirbelsäule ungleichmäßig belastet.
- Vermeiden Sie Drehungen des Oberkörpers. Sie sollten sich vorzugsweise so platzieren, dass Sie sich direkt gegenüber der zu erledigenden Aufgabe befinden.
- Vermeiden Sie längeres Sitzen. Stühle mit gerader Rückenlehne, die den Rücken unterstützen, sind vorzuziehen.
Weiche und/oder niedrige Sessel sind zu vermeiden, da es schwerer ist, aus ihnen aufzustehen.
- Wenn Sie über längere Zeit stehen, benutzen sie ein niedriges Podest und setzen Sie die Füße im Wechsel auf dieses Podest.
- Tragen Sie keine Schuhe mit zu hohen Absätzen.

Beim Schlafen:

es werden zwei Positionen empfohlen, die sehr entspannend für die Lendenwirbelsäule sind:

- Legen Sie sich auf den Rücken (kein Kopfkissen benutzen) und platzieren Sie Kissen unter den Knien.
- Legen Sie sich auf die Seite, legen Sie den Kopf auf ein Kopfkissen, ziehen Sie die Knie an und platzieren Sie ein Kissen zwischen den Knien.

Zum sicheren Aufstehen:

Drehen Sie sich auf die Seite,

schieben Sie die Beine aus dem Bett und richten Sie sich unter Zuhilfenahme der Arme auf, wobei die Beine ein Gegengewicht zum Körper bilden.

Achten Sie darauf, dass Ihr Rücken während des Aufrichtens gerade bleibt, bis Sie eine sitzende Position erreicht haben.

Richten Sie sich unter Zuhilfenahme der Beine und Arme auf.

Surveillance particulière.

- Si vous avez des picotements, des troubles de la sensibilité dans les jambes qui apparaissent ou s'aggravent,
- si vous avez des difficultés à marcher qui apparaissent ou s'aggravent,
- si vous avez de la fièvre,
- si le point de ponction est rouge, induré,

- si vous avez des douleurs qui persistent et / ou augmentent,

Prenez contact avec votre chirurgien ou présentez-vous au service des urgences de l'hôpital !!

Si vous souhaitez davantage d'informations, adressez vous à l'équipe médicale et soignante qui reste à votre entière disposition.

Worauf müssen Sie besonders achten?

- Wenn Kribbeln oder Taubheitsgefühle in den Beinen auftreten bzw. sich verschlimmern,
- wenn Schwierigkeiten beim Gehen auftreten oder sich verschlimmern,
- wenn Sie Fieber haben,
- wenn die Punktionsstelle rot, verhärtet ist,

- wenn Sie anhaltende oder stärker werdende Schmerzen haben,
setzen Sie sich mit Ihrem Chirurgen in Verbindung oder kommen Sie in die Notaufnahme des Krankenhauses!!

Wenn Sie weitere Informationen wünschen, wenden Sie sich bitte an das medizinische und Pflegepersonal, das Ihnen gern zur Verfügung steht.

Calendrier de reprise des activités.

Activités	Semaine 1	Semaine 2	Semaine 3	Semaine 4	Semaine 5	Semaine 6	Semaine 7	Semaine 8	Après 2 mois
Se lever									
Marcher									
S'asseoir									
Porter le lombotrain									
Conduire									
Rotation du haut du corps									
Se pencher									
Activités de la vie quotidienne									
Porter				5 - 7 Kg maximum	Progressivement ←-----20 Kg au maximum----->				
Activité professionnelle									
Loisirs									
Sports									
Kinésithérapie rééducation									
Interdit									
	Autorisé	A éviter							

Zeitplan für die Wiederaufnahme Ihrer Aktivitäten

Activitäten	Woche 1	Woche 2	Woche 3	Woche 4	Woche 5	Woche 6	Woche 7	Woche 8	Nach 2 Montaten
Aufstehen									
Gehen									
Hinsetzen									
Lumbotrain tragen									
Autofahren									
Drehung des Oberkörpers									
Bücken									
Alltägliche Aktivitäten									

Wenn es Ihnen erforderlich vorkommt und für Aktivitäten, die den Rücken belasten

Tragen				Nach und nach zunehmend
Berufstätigkeit				
Freizeitaktivitäten			Max. 5 – 7 kg	<-----Max. 20 kg----->
Sport				Nur mit ärztlicher Genehmigung
Bewegungstherapie, Reha				Nur mit ärztlicher Genehmigung, abhängig von der Art der ausgeübten Freizeitaktivitäten
Untersagt				Nur mit ärztlicher Genehmigung, abhängig von der Sportart
Sports				Nur mit ärztlicher Genehmigung, abhängig von der ausgeübten Sportart
Bewegungstherapie, Reha				Gemäß ärztlicher Anweisung
Verboten	Erlaubt	Zu vermeiden		

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

Central téléphonique
(+352) 57 111

www.chem.lu