



Hôpitaux de Bordeaux

PÔLE ORTHOPÉDIE TRAUMATOLOGIE
UNITÉ DE PATHOLOGIE RACHIDIENNE



Hernie discale et après ?

Madame, Monsieur,

Vous allez être opéré pour lombosciatique par **hernie discale**. Pour être opéré sans appréhension, vous devez savoir que :

- Cette intervention est destinée à vous rendre une activité familiale, professionnelle et sportive normale.
- Votre chirurgien, votre médecin, votre kinésithérapeute et les infirmières seront là pour vous aider moralement et physiquement dans cette reprise d'activité après l'intervention.
- Mais avant tout, c'est de vous-même, de votre bon moral et de votre volonté à suivre leurs conseils que dépendra le résultat final de bonne qualité.
- Un repos trop prolongé est toujours contraire à un bon résultat.

Voici quelques conseils :

1 - Vous serez levé par un(e) infirmier(e) ou le kinésithérapeute 24 heures après l'intervention ou si possible le jour même. Ceci est peut être douloureux, mais sans danger. Ce lever précoce est destiné à éviter certaines complications dues à l'alitement prolongé, mais surtout dès le départ, à prendre confiance dans votre musculature rachidienne.

- Il faut être souple, détendu, ne pas avoir peur de votre cicatrice ; ceci permettra à tout l'axe de votre colonne de fonctionner normalement et vous évitera des contractures douloureuses au niveau de l'intervention récente.

- La marche, la station assise sur chaise ou fauteuil doivent être apprises et normalisées dès le premier jour

- Le premier jour, vous devez toujours être accompagné, même pour aller au W.C., car le passage de la position allongée à la position verticale peut entraîner un malaise.

2 - Dès le lendemain du premier lever, vous devez avoir votre autonomie de lever et de marche. Vous devez manger à table.

3 - Vous pouvez avoir des douleurs, en particulier du côté opposé à votre sciatique qui vient d'être opérée. Soyez sans inquiétude, il s'agit de douleurs musculaires particulièrement dans les régions fessières. Signalez-les lors de la visite, On pourra vous soulager.

4 - le premier lever, le matin, est surtout pénible, et le reste souvent pendant un mois. Il faut faire cet effort du matin : quelques mouvements de mise en train vous seront conseillés. Le reste de la journée sera bon.

5 - A la sortie de l'hôpital des consignes vous seront données concernant votre pansement et votre plaie opératoire. Les dates d'ablation des points et de la reprise des douches vous seront indiquées par l'infirmière.

6 - Il faut savoir que votre cicatrice peut être sensible pendant trois mois. Ne vous inquiétez pas si l'extrémité supérieure de la cicatrice paraît faire un petit bourrelet.

7 - Votre médecin traitant vous prend en charge dès la sortie de l'hôpital, n'hésitez pas à le contacter. Il suivra l'évolution de votre rétablissement.

8 - Dès votre retour à domicile, vous pouvez marcher autant que vous le désirez, même plusieurs kilomètres par jours si vous tolérez la station debout prolongée. Les activités quotidiennes qui ne sollicitent pas de façon excessive votre dos, doivent être reprises rapidement. Vous pouvez, sans aucun risque, monter des escaliers par exemple.

9 - **Le premier mois** qui suit l'intervention chirurgicale doit être considéré comme une période de « semi-convalescence », ne faite pas d'excès contre votre dos :

- pas de postures assises prolongées
- pas d'effort de soulèvement intensif ou répétés
- apprenez à bien placer votre rachis lombaire en position droite ou légèrement cambré.

10 - En voiture, reposez votre dos en vous appuyant contre le dossier et non en vous affaissant sur un siège avec un dossier trop moelleux. **Évitez les longs parcours**, au delà d'une heure, arrêtez-vous pour vous détendre et marchez un peu.

11 - Au travail, évitez surtout les positions en légère flexion du buste et les mouvements de rotation de la colonne dans cette position. Évitez de porter un poids d'un seul côté. Pour soulever un objet, accroupissez-vous en gardant le buste droit et soulevez en poussant sur les jambes. N'essayez pas de soulever, tirer ou pousser un objet lourd, lorsque ce mouvement exige une torsion du tronc ou si vous êtes en mauvaise position.

Attention à certains gestes, comme démonter une roue de voiture par exemple! Munissez-vous d'une bombe qui vous permettra d'atteindre le premier garage.

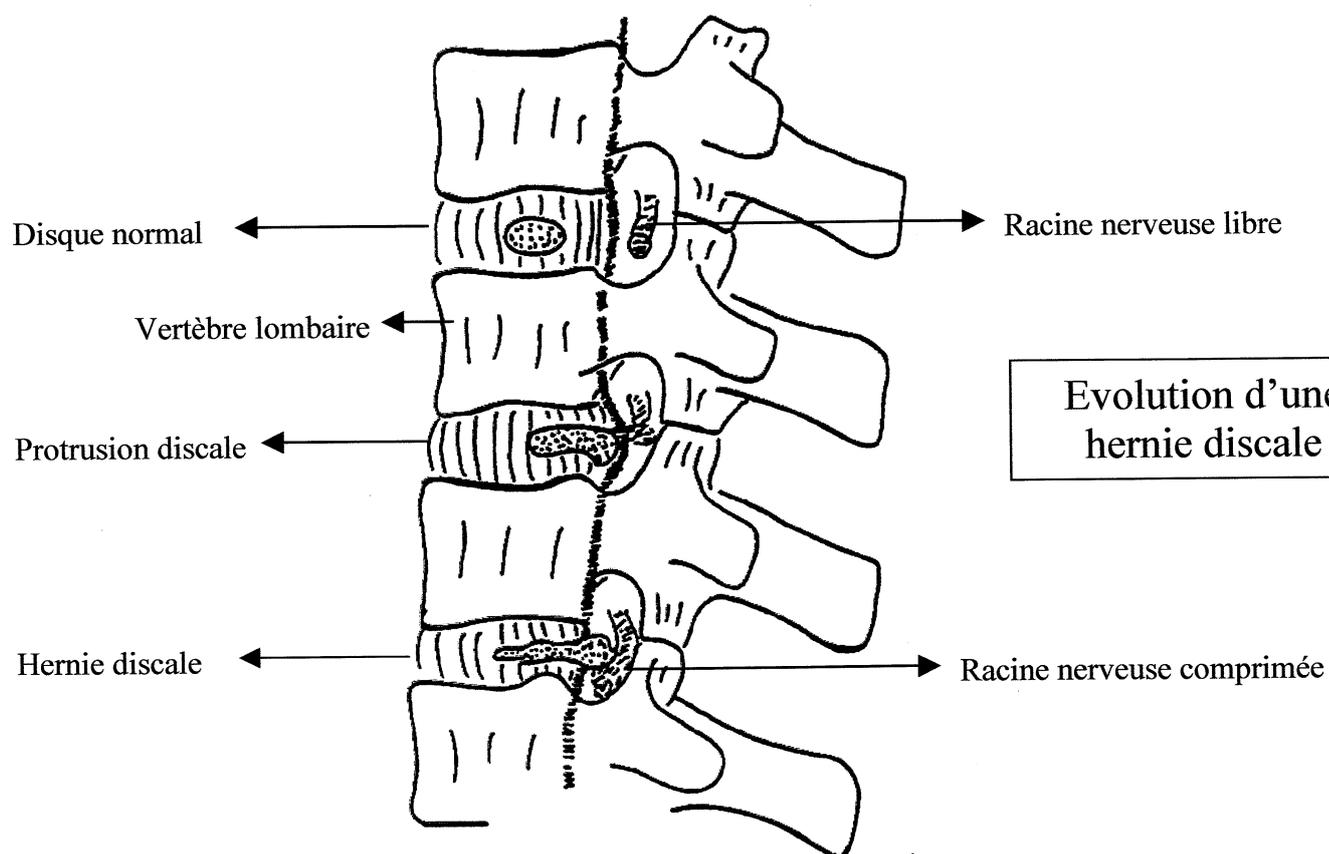
12 - Par la suite, la reprise de vos activités antérieures, parmi lesquelles on considère les activités très contraignantes pour le dos (travail physique intensif, sport) peut s'envisager de manière progressive à partir du 3^{ème} mois. Celle-ci dépendra de l'efficacité de votre rééducation et de votre condition physique. En aucun cas on ne peut envisager une reprise sereine de ces activités sans rééducation préalable.

13 - Tous les sports, excepté les sports de combat, peuvent être pratiqués à cette période. La natation et seulement la natation, peut être reprise précocement, dès la troisième semaine après l'opération, car le dos est « porté » par l'eau. Généralement, une pratique régulière d'un sport d'endurance est plus salvatrice qu'une compétition trop intensive.

14 - **Pendant votre rééducation, vous devez remuscler votre dos.** Vous commencerez par une gymnastique à faire chez vous : ces exercices sont sans contrainte pour votre région lombaire, ils figurent sur ce polycopié et vous seront expliqués par le kinésithérapeute du service. Ils ont pour objectif de vous préparer à une deuxième période de rééducation plus intensive..

15 - Cette deuxième partie de votre rééducation se déroulera en présence d'un kinésithérapeute de votre choix. Vous commencerez dès l'autorisation de votre chirurgien, 1 mois et demi environ après l'intervention. Un travail musculaire autour de l'axe rachidien est le point de départ de la reprise des activités. Vous devez savoir qu'il est nécessaire de continuer vous-même cet entretien physique. De cet effort, personnel, dépend un bon résultat définitif.

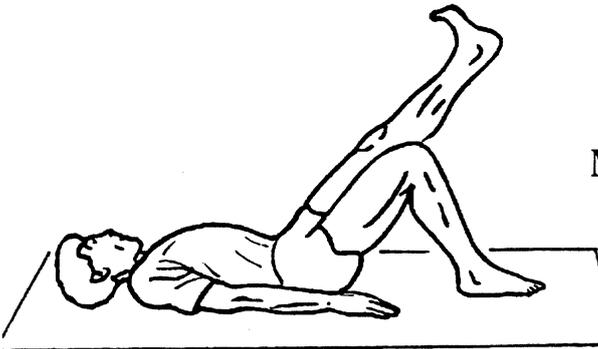
En négligeant votre ensemble musculo-ligamentaire abdomino-lombaire, vous avez fait des lumbagos puis une hernie discale. Si vous abandonnez votre gymnastique, vous pourrez toujours récidiver une hernie discale au niveau opéré ou à un autre étage ! Cela dépend de vous.



SERIE N°1

A partir du 3 - 4 éme Jour

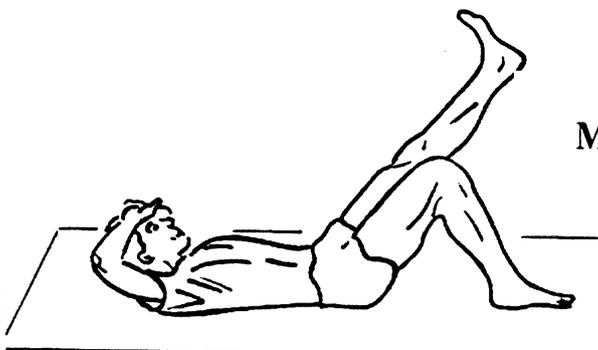
Exercice n°1



10
Mouvements

- Couché sur le dos, bras le long du corps, jambes en crochet.
- **Soufflez** en rentrant le ventre, tendre une jambe ; **inspirez** en repliant la jambe
- Continuez en alternant ce mouvement pour chaque jambe.

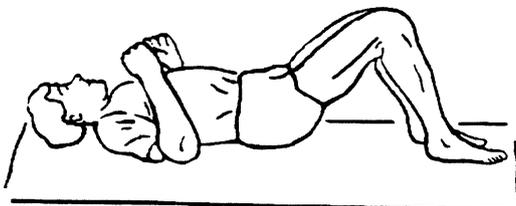
Exercice n°2



30
Mouvements

- Dans la même position, avec les mains croisées sur le front .
- **Soufflez** , tendre une jambe et relevez la tête.
- **Inspirez**, repliez la jambe et reposez la tête.

Exercice n°3



10
Mouvements

- Couché sur le dos , jambes et bras repliés;
- Prendre appui sur la tête les pieds et les coudes , jusqu'a décoller le bassin du sol sans trop le soulever.
- Tenir dans cete position durant 5 à 6 sec. , puis revenir à la position initiale en soufflant.

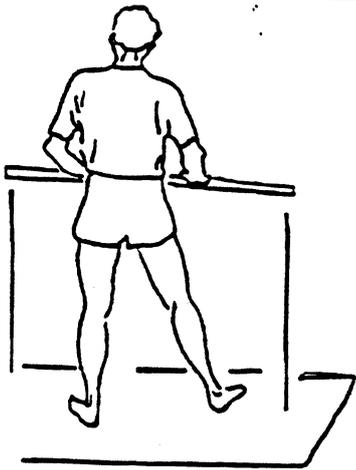
Exercice n°4



10
Mouvements

- Assis bras le long du corps;
- **En inspirant**, écartez les bras du corps, les amener au dessus de votre tête, bras à la verticale. Dans cette position, tirez progressivement vers le haut. **Pensez à bien garder votre dos plat.**
- Puis, en **expirant**, revenez à la position initiale.

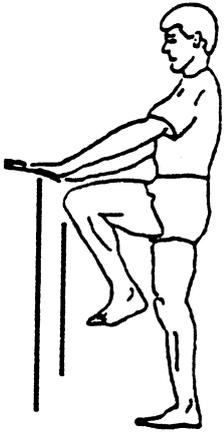
Exercice n°5



10
Mouvements

- Debout mains sur un plan fixe, tenez vous droit.
- puis, **en inspirant**, écartez unejambe et l'ammener à 40°environ sans bouger le bassin. Tenir ensuite cette position en gardant votre respiration bloquée durant 2 à 3 sec.
- Retrouvez la position initiale en **soufflant**.
- Effectuez ce mouvement en alternant chaque jambe.

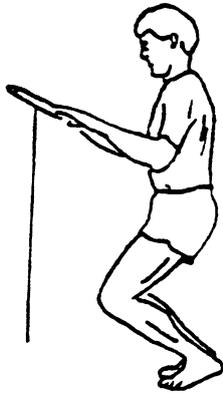
Exercice n°6



10
Mouvements

- A partir de la position précédente,
- **Inspirez**, puis levez la jambe en pliant le genou pour l'ammener à 90°. Tenir 2 à 3 secondes en retenant votre souffle.
- Puis revenez à la position initiale en **soufflant**.

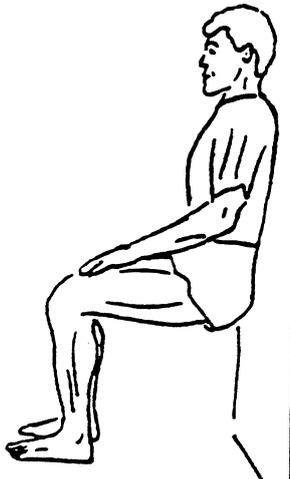
Exercice n°7



10
Mouvements

- A partir de la position initiale, s'accroupir jusqu'à mi hauteur, en décollant les talons du sol pour se porter en avant. Tenir ainsi durant 5 à 6 secondes.
- Pensez toujours à garder votre dos bien plat.

Exercice n°8



10
Mouvements

- S'accroupir contre un mur et rester en position assise durant 5 à 6 sec. Gardez le dos bien plaqué contre la paroi.
- A cause de la cicatrice, attendez 10 jours avant de commencer cet exercice.

SERIE N°2

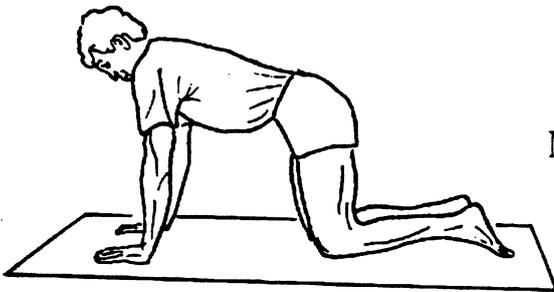
A partir de la 4^{ème}
semaine



30
Mouvements

Exercice n°1

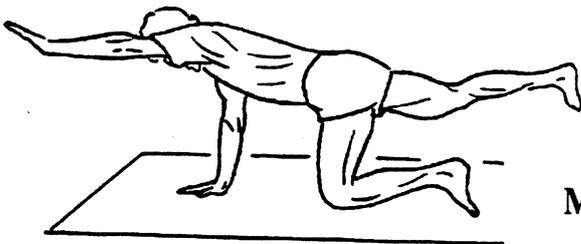
- A partir de la position couché sur le dos, repliez les jambes sur la poitrine.
- Puis, **en soufflant**, tendre une jambe à 60°, pour étirer les muscles postérieurs et relever la tête.
- **En inspirant**, repliez la jambe.



10
Mouvements

Exercice n°2

- De la position quadrupédique,
- **Inspirez** en gonflant le ventre, puis bloquez votre respiration et rentrez le ventre. Tenir ainsi 4 à 5 secondes, puis soufflez.
- Pensez toujours à garder le **dos bien plat**.



10
Mouvements

Exercice n°3

- A partir de la même position,
- Tendre simultanément un bras et la jambe opposée. Tenir 5 à 6 secondes dans cette position, puis alternez.

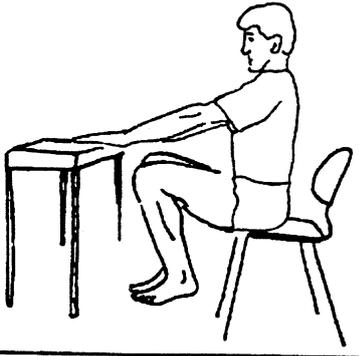


10
Mouvements

Exercice n°4

- Assis, buste droit, bras tendus en avant,
- inspirez en amenant les bras à la verticale au dessus de votre tête. Puis étirez vous progressivement vers le haut, comme si vous vouliez toucher le plafond.
- Vous pouvez effectuer ce mouvement avec des haltères de 2 kg maximum vers la deuxième semaine.

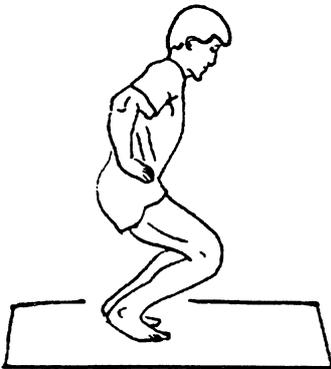
Exercice n°5



**10
Mouvements**

- A partir de la position assise, le buste bien plat, les mains en appui sur la table, décollez les pieds du sol et amenez les genoux vers votre poitrine.
- Tenir cette position durant 5 à 6 secondes .

Exercice n°6



**30
Mouvements**

- Position debout, mains aux hanches
- S'accroupir, puis se relever afin d'effectuer un série de flexion au sol.
- Pensez à garder votre dos bien droit.

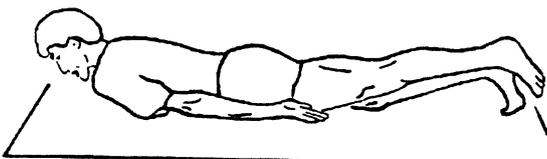
Exercice n°7



**40
Mouvements**

- A partir de cette position,
- Effectuez une fente latérale en amenant le poids du corps sur la jambe pliée.
- Ensuite effectuez une manœuvre de balancier avec le bras, comme pour saisir un objet au sol.
- Répétez ce mouvement une dizaine de fois sur le côté opposé. Puis en effectuant des fentes avant, alternativement sur chaque côté.

Exercice n°8



**10
Mouvements**

- En position de coucher ventral, bras le long du corps
- Redressez la tête les épaules et une jambe de façon à décoller du sol. Tenir ainsi cette position durant 5 à 6 secondes.