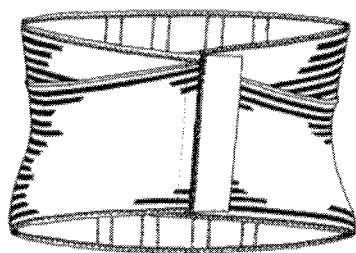
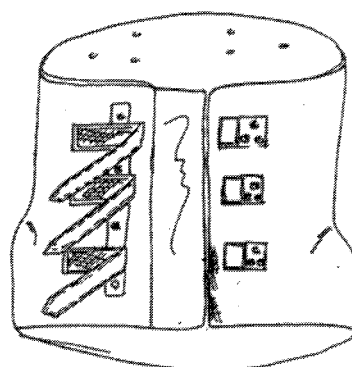


VOTRE CORSET ET VOUS.

conseils pratiques



Ceinture souple



corset sur mesure

Madame, Monsieur,

Vous venez d'être opéré dans l'Unité de Pathologie Rachidienne d'un problème lombaire.

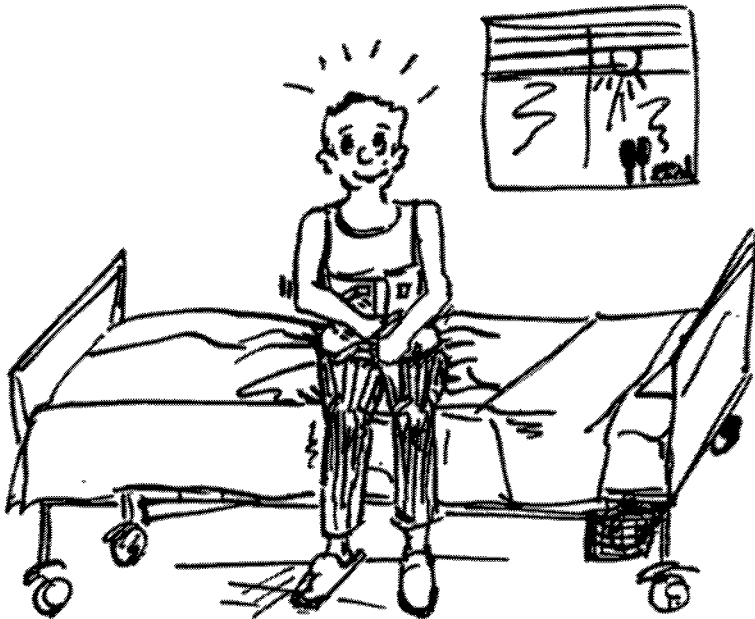
Cette intervention nécessite un maintien lombaire pendant 2 ou 3 mois selon les directives de votre chirurgien.

Ce maintien n'est pas un carcan qui vous interdit de tout faire, mais une sécurité supplémentaire pour conserver votre résultat et reprendre au plus vite un minimum d'activité.

Lisez attentivement les conseils qui suivent et n'hésitez pas à demander des précisions si nécessaire.

La mise en place du corset

Il se met assis au bord du lit en commençant par fixer l'attache centrale, de préférence les pieds posés sur le sol. Vous pouvez le réajuster si besoin en position debout.



Vous devez mettre le corset dès que vous vous levez et ceci même pour un lever très court. Vous ne devez quitter le corset que si vous envisagez de vous allonger. Asseyez vous alors sur le lit puis couchez-vous en basculant sur le coté.

L'hygiène

Pour votre toilette, asseyez vous sur une chaise devant le lavabo puis enlevez votre corset.



Vous pouvez prendre une douche après l'ablation des points ou des agrafes. Pour cela, asseyez vous sur un tabouret dans la douche en évitant les mouvements de torsion du buste.

L'habillement

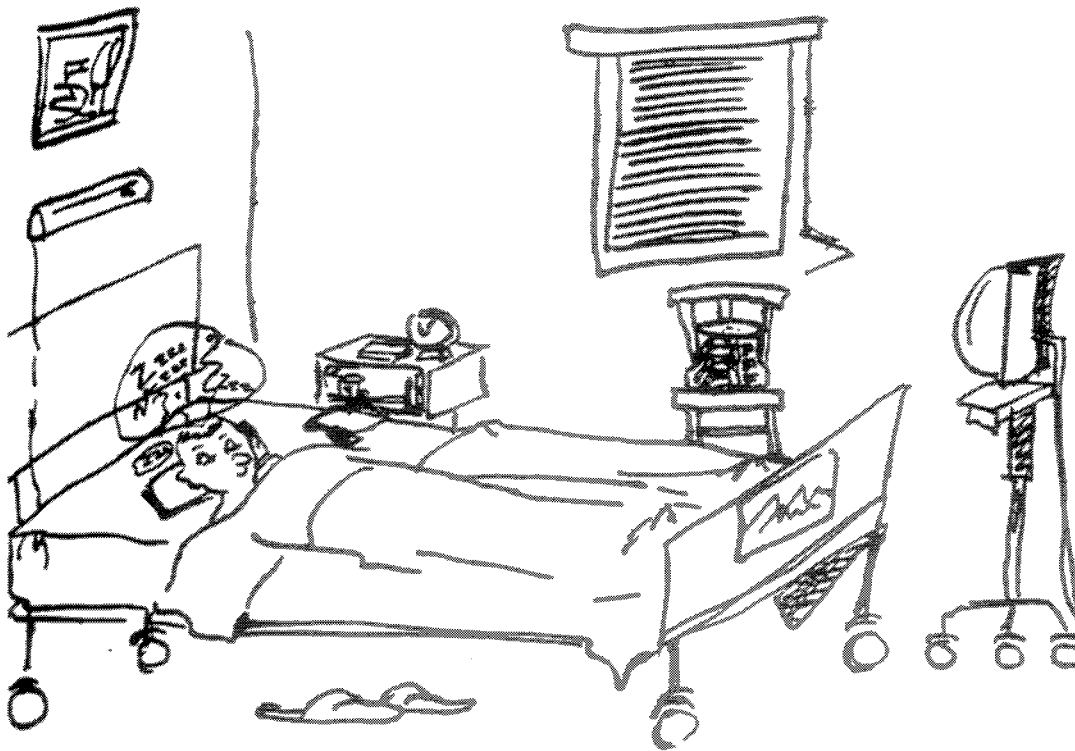
Il faut toujours mettre un tee-shirt en coton sous votre corset. Préférez en règle générale des vêtements confortables (type jogging) et évitez les tissus qui favorisent la transpiration. Pour les chaussures, les talons hauts sont à proscrire.

Entretien du corset

Si vous devez nettoyer votre corset, utilisez de l'eau savonneuse et séchez le à l'aide d'une serviette de toilette. Ne pas utiliser de sèche-cheveux ni poser le corset sur un radiateur car vous risquez de le déformer.

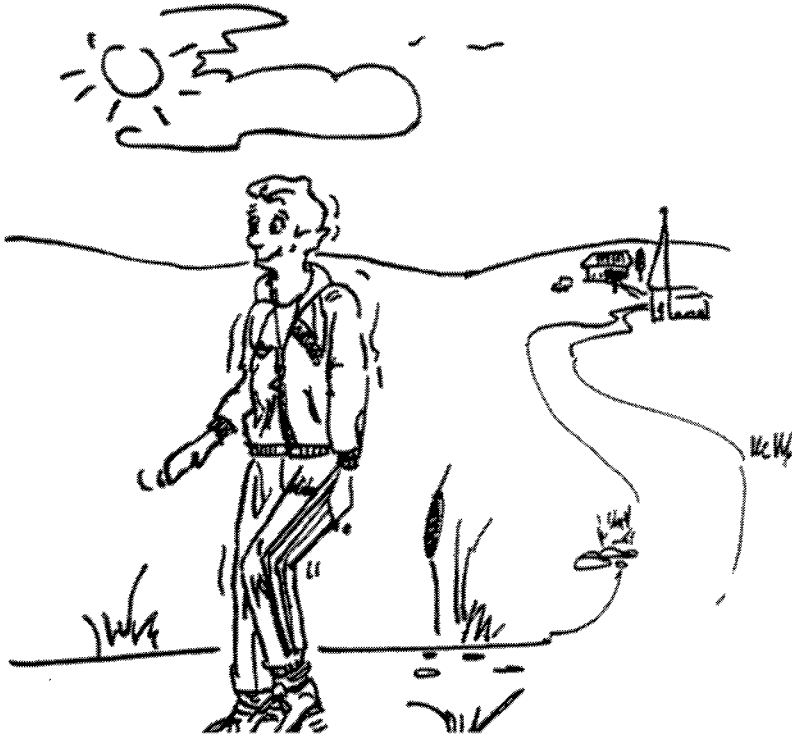
Si votre corset a besoin de rectifications (perte ou prise de poids, attache cassée etc...), contactez le prothésiste qui l'a confectionné.

Le sommeil et le repos



Dormez à plat ou sur le côté, jamais sur le ventre ou demi-assis.
Un oreiller plat est autorisé mais n'utilisez pas de traversin.

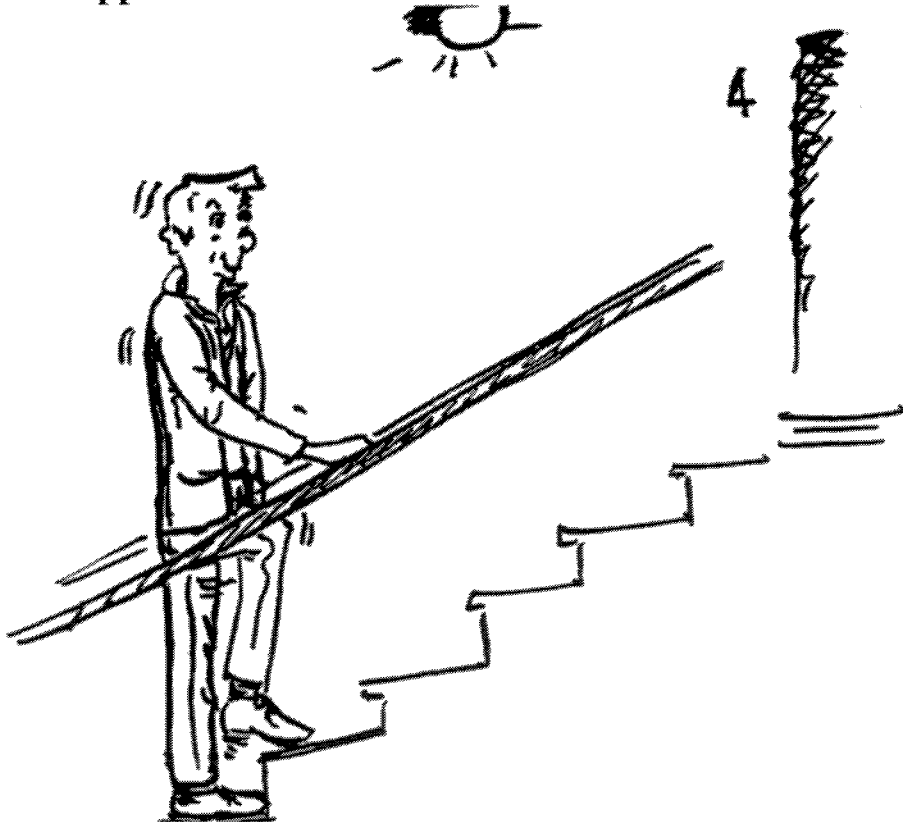
Activités



En règle générale, réfléchissez avant de pratiquer une activité afin de vous installer le plus confortablement possible pour votre dos.

Les déplacements en voiture sont contre-indiqués pour le premier mois puis autorisés mais en évitant de rester assis plus de 100 Km (arrêtez vous alors et marchez).

Les rapports sexuels sont autorisés sans acrobaties !!



Vous pouvez marcher à volonté ; monter et descendre les escaliers ne pose aucun problème

Pour les tâches ménagères ou le bricolage, évitez les mouvements de flexion et de rotation du buste.

Pensez à vous accroupir pour ramasser un objet ou lacer vos chaussures.

Ne portez pas de charges lourdes, évitez de prendre les enfants dans les bras.

Autres conseils

Surveillez votre poids, quelques kilos en trop et votre colonne vertébrale en souffrira.

Conclusion

Votre corset est un élément complémentaire indispensable à la réussite de votre intervention.

Le respect des consignes données fait partie intégrante de la prise en charge des suites opératoires.

**L'équipe soignante de
L'Unité de Pathologie Rachidienne**