

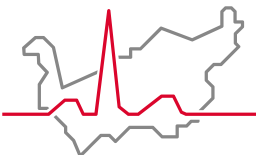
Chirurgie abdominale

INFORMATION À L'ATTENTION DES PATIENTS ET EXERCICES



Après une opération abdominale, les mouvements de votre ventre sont limités.

Ce dépliant a pour but de vous décrire comment éviter les douleurs et effectuer des exercices régulièrement afin de retrouver le plus rapidement possible l'aisance dans vos activités quotidiennes.



Hôpital du Valais
Spital Wallis

www.hopitalvs.ch | www.spitalvs.ch

TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION.....	4
CONTRE-INDICATIONS.....	5
MOBILISATION ET EXERCICES	5
Transfert « en bloc »	6
Respiration abdominale.....	7
Activation du muscle transverse et des muscles obliques	8
À LA SORTIE DE L'HÔPITAL.....	8
Mobilisation et protection de la cicatrice	8
Reprise des activités	9
NOTES PERSONNELLES	10
CONTACTS.....	12

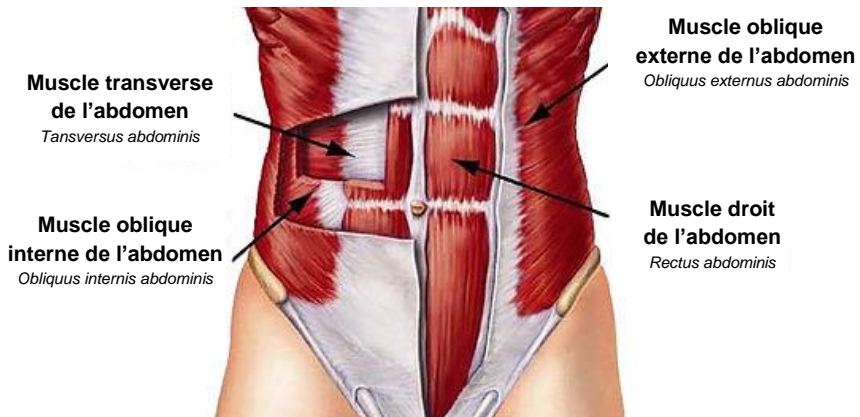
INTRODUCTION

À la suite de cette intervention chirurgicale, il est courant de sentir une douleur au bas du ventre lorsque vous bougez dans votre lit, marchez, toussiez ou éternuez. Cette sensation est normale.

La première semaine, ne restez pas debout trop longtemps. L'apparition de douleur ou d'inconfort vous limitera. Évitez de forcer, de brusquer.

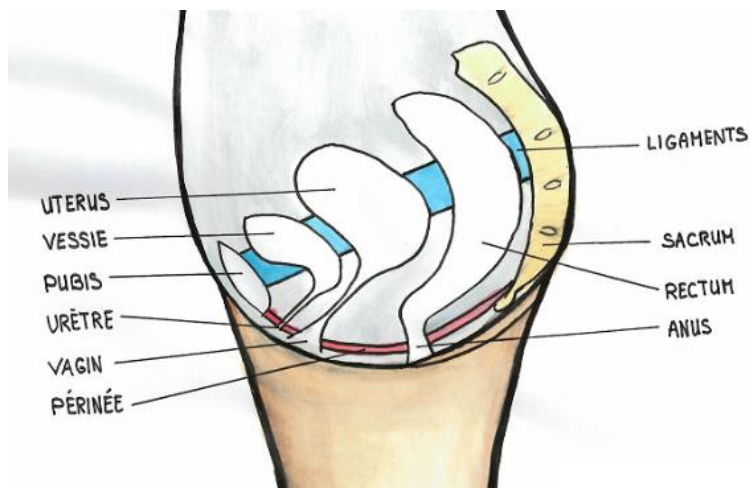
Dans cette brochure, l'accent est mis sur deux groupes musculaires :

- **Les muscles transverses et obliques** sont des muscles profonds de l'abdomen traumatisés par la chirurgie. Ils permettent de soutenir les organes vers l'avant



Source : Atlas d'anatomie humaine – F.Netter

- **Le périnée** est un ensemble de muscles situés dans l'espace entre le pubis et le sacrum. Il joue un rôle lors de la miction, de la défécation, de la vie sexuelle, mais en ce qui vous concerne surtout dans le soutien des organes vers le haut



CONTRE-INDICATIONS

À éviter absolument durant les 6 semaines post-opératoires :

- Blocage respiratoire lors d'effort (risque d'augmentation de la douleur)
- Poussée de l'abdomen vers l'avant (inspiration maximale)
- Travail des abdominaux
- Port de charge supérieure à 5kg

MOBILISATION ET EXERCICES

Dès le lendemain de votre intervention, nous vous encourageons à bouger souvent sur une courte durée. Adapter l'effort selon vos possibilités du jour.

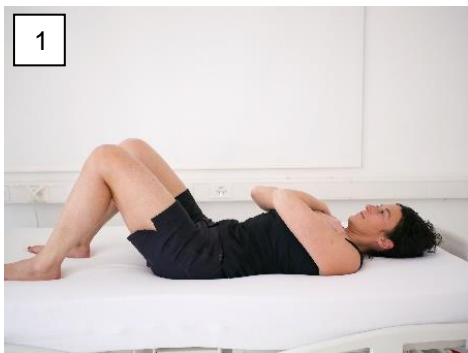
Des exercices vous sont présentés, dans le but de vous aider à :

- Conserver/renforcer la musculature profonde de la ceinture abdominale
- Reprendre les activités de la vie quotidienne
- Améliorer votre bien-être général

Transfert « en bloc »

Afin d'éviter toute tension sur votre cicatrice, pratiquer le transfert en bloc, selon l'ordre des photos ci-dessous.

Remarque : expirer au moment des efforts et contracter votre périnée (imaginer retenir vos urines) !



N.B. Penser également à protéger votre cicatrice en appuyant vos 2 mains de chaque côté et en les rapprochant lorsque vous devez changer de position.



Respiration abdominale

À la suite de l'opération, vous aurez le sentiment que la respiration abdominale profonde (par le ventre) peut provoquer des douleurs. Ce n'est pas le cas, au contraire, elle va vous permettre de vous détendre.

- Prendre une position d'étirement du dos : couché(e) sur le dos, jambes pliées, pieds à plat sur le matelas
- Lever les fesses et les poser le plus près possible de vos pieds sans bouger les épaules. Votre dos sera ainsi étiré
- Expirer par la bouche en vous allongeant, c'est-à-dire en vous auto-agrandissant, comme si un fil vous étirait depuis le sommet de votre tête, sans rentrer le ventre
- Puis inspirer par le nez sans gonfler le ventre



Respirer ainsi jusqu'à la diminution de la douleur, au minimum 10 fois.

Activation du muscle transverse et des muscles obliques

- S'étendre sur le dos, jambes pliées, les mains positionnées sur la partie interne des os du bassin afin de sentir la contraction musculaire
- Expirer lentement et totalement en vous auto-agrandissant. Imaginer que vous fermez un corset ou une ceinture depuis le pubis jusqu'au nombril



Attention : ne pas chercher à rentrer le ventre.

Respirer ainsi 10 fois.

À LA SORTIE DE L'HÔPITAL

Mobilisation et protection de la cicatrice

Dès l'ablation des agrafes/fils, afin de permettre une meilleure cicatrisation et éviter des adhérences, prenez l'habitude de masser régulièrement votre cicatrice avec des petits mouvements circulaires.

Pensez également à protéger votre cicatrice en appuyant vos 2 mains de chaque côté et en les rapprochant lorsque vous devez faire un effort, tousser, rire ou changer de position.



Reprise des activités

Respectez les étapes pour la reprise du sport !

Entre 0 à 6 semaines :

Ne cherchez pas les exploits sportifs. Marchez en respectant votre fatigue. Vous pouvez effectuer les exercices de la brochure sans modération.

Dès 6 semaines :

Marche, natation, vélo (les sports sans saut sont autorisés).

Entre 3 et 6 mois :

Lorsque votre musculature abdominale a repris du tonus, vous pouvez reprendre des sports avec sauts tels que le jogging, le fitness, la danse, la Zumba, le VTT, l'équitation, le ski et les sports de ballons (volley, squash, tennis, badminton, etc.).



CONTACTS

Hôpital du Valais | Centre Hospitalier du Valais Romand (CHVR)

Secteur médico-thérapeutique

Service de physiothérapie

Hôpital de Sierre

Rue St-Charles 14, 3960 Sierre | T +41 (0)27 603 78 65

Hôpital de Sion

Avenue du Grand-Champsec 80, 1951 Sion | T +41 (0)27 603 40 00

Hôpital de Martigny

Avenue de la Fusion 27, 1920 Martigny | T +41 (0)27 603 94 39

Clinique Saint-Amé

Vers Saint-Amé 10, 1890 Saint-Maurice | T +41 (0)27 604 68 73

Hôpital de Malévoz

Route de Morgins 10, 1870 Monthey | T +41 (0)27 604 73 93