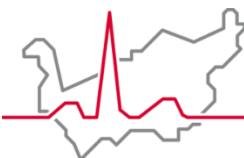


Hernie discale lombaire

INFORMATION AUX PATIENTS ET EXERCICES



Durant votre séjour hospitalier, la physiothérapie vous aidera à retrouver confiance et autonomie pour faciliter votre retour à domicile.



Hôpital du Valais
Spital Wallis

www.hopitalvs.ch | www.spitalvs.ch

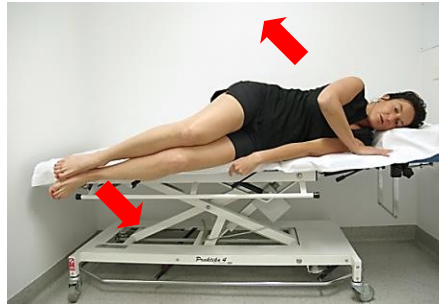
POINTS CLÉS

Au commencement

- Il est courant de sentir une douleur tolérable au bas du dos
- Il est préconisé de bouger souvent et peu de temps
- La première semaine, éviter la station debout prolongée
- L'apparition de contractures, la sensation de douleur ou d'inconfort vous limiteront
- Il ne faut ni brusquer, ni forcer
- Adapter l'effort selon vos possibilités du jour
- Vous impliquer dans votre rééducation
- Faire preuve de bon sens

DURANT LE SÉJOUR HOSPITALIER

- Durant les trois premiers jours, il est recommandé de laisser à plat le dossier du lit
- Couché sur le lit, « tourner en monobloc » afin de changer de position. Le personnel soignant vous enseignera comment procéder
- La première fois, ne pas chercher ni à vous lever, ni à vous coucher seul, demander l'aide du personnel soignant



- Se déplacer latéralement au bord du lit, puis tourner en bloc sur le côté (bras croisés sur la poitrine)



- Les pieds descendent en même temps que le haut du corps monte et le dos reste droit, avec appui sur le coude et la main

Le physiothérapeute vous enseignera des exercices simples à répéter quotidiennement. Il vous donnera des informations utiles et répondra volontiers à vos éventuelles questions.

Progressivement, vous bougerez avec plus de facilité.

Jour après jour, vous chercherez à prolonger le temps de marche.

Dans l'idéal, faites au moins deux ballades de 15 minutes par jour.

- Durant la période d'hospitalisation, évitez d'être assis. Il est recommandé de manger debout
- Si vous n'êtes pas confortable assis sur la cuvette des toilettes, n'hésitez pas à demander un « rehausseur »



- Dès le deuxième jour, vous pourrez monter et descendre les escaliers avec le physiothérapeute

DE RETOUR À DOMICILE

- Progressivement vous pourrez rester de plus en plus longtemps assis, en fonction de ce que vous ressentez. Avant la fin de la deuxième semaine, ne dépassez pas une heure en station assise
- Préférer la position semi assise à assise



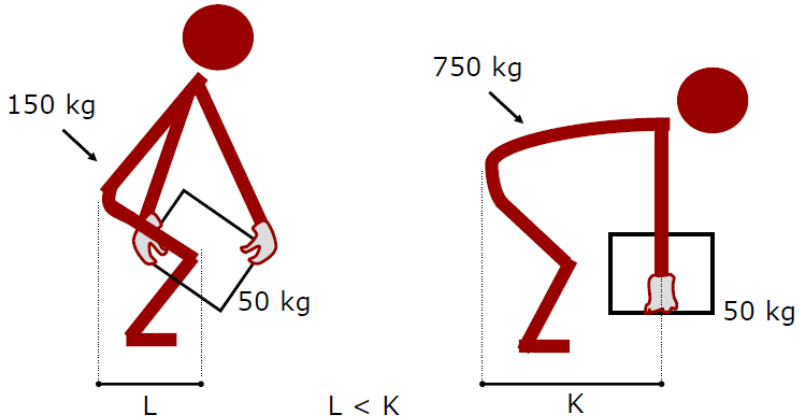
- Ne pas rester pas dans une position qui devient inconfortable (sensation de serrement, voir de « morsure »)
- Changer souvent « les points d'appui »* et de position
- Durant la journée, vous coucher de courts instants si vous en ressentez le besoin

Rares sont les progrès linéaires. Ne soyez pas inquiet, vous connaîtrez de mauvais et de meilleurs jours.

Durant les premières semaines, les gestes de la vie courante, la marche et les exercices appris à l'hôpital participeront à votre rééducation.

* Par exemple, debout à l'arrêt mettez davantage de poids tantôt sur un pied, tantôt sur l'autre.

- Durant les six premières semaines, ne portez pas de charge lourde
- Soulever une charge en la maintenant proche du corps
- Plier les jambes pour ramasser un objet au sol
- Vous ménager des pauses



Vous pourrez reprendre une activité sexuelle, du moment qu'elle ne provoque pas de douleur.

Il est conseillé de ne pas reprendre le volant avant 6 semaines.
Évitez les trajets de plus d'une heure.

Après 6 semaines, le médecin prescrira des séances de physiothérapie adaptées à votre état. Vous pourrez reprendre avec modération une activité physique sans à-coups tel que : marche, natation et vélo.

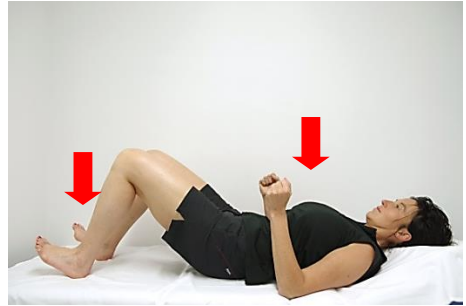
La durée de l'arrêt de travail dépendra de vos progrès et du métier que vous exercez.

La reprise sportive sera progressive après consentement médical.

Comptez environ 6 mois à une année avant d'être totalement rétabli.

EXERCICES COURANTS

- Inspirer en gonflant le ventre,
- Puis expirer en rentrant le ventre et simultanément appuyer le bas du dos sur le matelas
- Appuyer simultanément les coudes et les talons sur le matelas.



- Faire des mouvements de « ciseau » courts et rapides avec les bras
- Faire le pont en soulevant les fesses



- « Allonger » doucement une jambe après l'autre



CONTACT

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

Secteur médico-thérapeutique

Service de physiothérapie

Hôpital de Sierre

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

Hôpital de Sion

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

Hôpital de Martigny

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

Clinique Saint-Amé

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

Hôpital de Malévoz

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