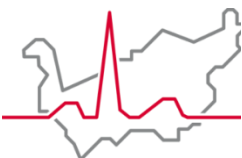


# Laminectomie lombaire

INFORMATION AUX PATIENTS ET EXERCICES



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



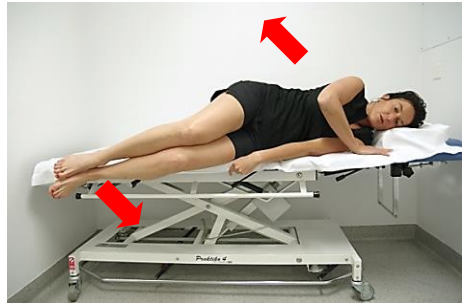
Hôpital du Valais  
Spital Wallis

[www.hopitalvs.ch](http://www.hopitalvs.ch) | [www.spitalvs.ch](http://www.spitalvs.ch)



## DURANT LE SÉJOUR HOSPITALIER

- Durant les jours d'hospitalisation, il est recommandé de laisser à plat le dossier du lit. Si nécessaire (en cas de problème respiratoire ou de tension), une inclinaison du dossier à 30° est tolérée
- Couché sur le lit, « tournez en monobloc » afin de changer de position. Le personnel soignant vous enseignera comment procéder
- La première fois, ne cherchez ni à vous lever, ni à vous coucher seul, demandez 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.

## EXERCICES COURANTS

- Ne doivent pas être douloureux
- Ne pas forcer durant les exercices
- Ne pas faire de mouvements à grande amplitude



- Inspirer en gonflant le ventre
- Puis expirez en rentrant le ventre et simultanément appuyer le bas du dos sur le sol.



- 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

## RECOMMANDATIONS POSTOPÉRATOIRES

- Port de charge : ne pas porter de charge supérieure à 5 kg jusqu'au rendez-vous chez votre chirurgien après 6 semaines. Porter l'objet contre soi de manière symétrique avec les bras. Augmenter progressivement la charge selon ordre médical
- Position assise : tolérée durant le séjour à l'hôpital si position debout trop instable (patient âgé) ou trop douloureuse
- Mouvements du tronc : rotation du tronc à proscrire
- Conduite de véhicule : pas avant 6 semaines postopératoires
- Reprise activité physique :
  - Douce (marche, vélo, natation) : dès 6 semaines
  - Avec à-coups (course à pied, golf, etc.) : dès 3 mois



## 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