

Chirurgie cervicale

HERNIE DISCALE, CANAL CERVICAL ETROIT,
STABILISATIONS

INFORMATIONS AUX PATIENTS ET EXERCICES

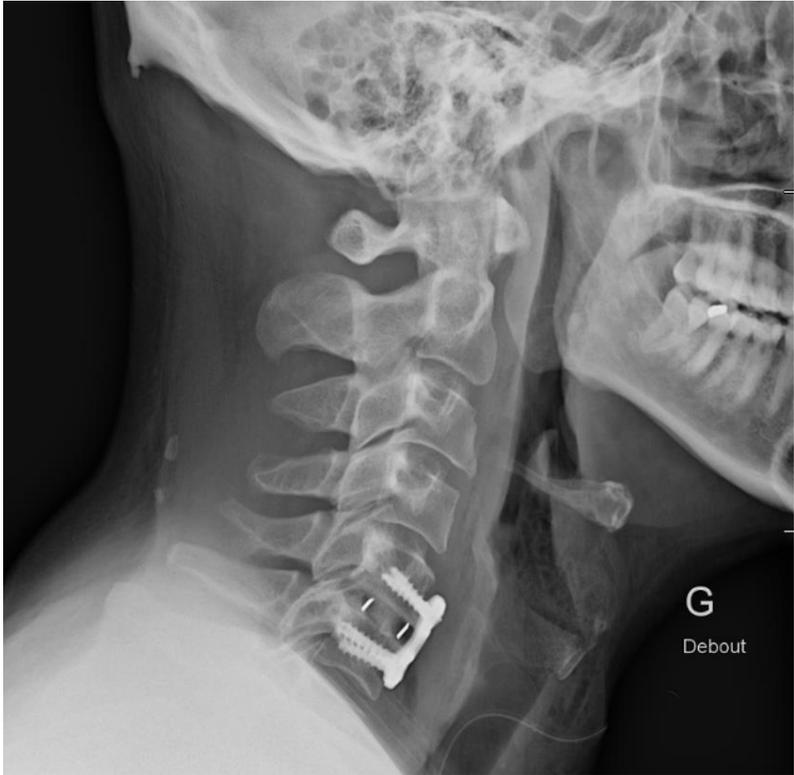


Secteur médico-thérapeutique | Physiothérapie
Centre Hospitalier du Valais Romand (CHVR)



Hôpital du Valais
Spital Wallis

www.hopitalvs.ch | www.spitalvs.ch

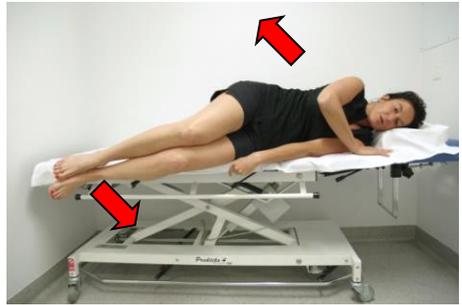


POINTS CLÉS

Le lendemain de l'intervention

- Il est courant de ressentir une douleur tolérable au niveau de la nuque
- Osez bouger la tête, en respectant la limite de la douleur
- Couché sur le lit, vous pouvez changer de position en tournant « en bloc ». Le personnel soignant vous enseignera comment procéder
- Pour votre premier lever, le physiothérapeute ou le personnel soignant vous aidera à vous lever avec la méthode « en bloc » afin d'éviter de réveiller des douleurs. N'hésitez pas à demander de l'aide pour vous recoucher
- Il est préconisé de marcher souvent mais peu de temps, tout en relâchant les épaules
- Il n'y a pas de limitation dans le port de charge, respectez vos douleurs
- Faites preuve de bon sens

Méthode du lever en bloc



- 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 instruits lors de votre hospitalisation

But des exercices :

- Retrouver la souplesse de votre nuque et de vos épaules
- Eviter l'appréhension du mouvement
- Lutter contre les contractures musculaires
- Les exercices sont à réaliser lentement et ne doivent pas être douloureux

Exercices de mobilisation :

- Auto-agrandissement



Assis, dos droit, les hanches/genoux et chevilles à 90°, grandissez-vous en rentrant le ventre et le menton.

- Mobilisation en flexion /extension cervicale : assis, dos droit, regarder le sol puis le plafond
- Mobilisation en rotation droite et gauche :



Assis, dos droit, regarder à droite et à gauche

- Mobilisation en inclinaison droite et gauche:



Assis, dos droit, amener l'oreille à l'épaule

- Mobilisation circulaire des épaules :



Assis, dos droit, les mains peuvent être sur les épaules, faire des mouvements circulaires avec les épaules, d'avant en arrière

Exercices de réveil/tonification musculaire statiques (pas de mouvement) :

- Musculature antérieure :



Assis, dos droit, une main sur le front, poussez la tête contre la main

- Musculature postérieure :



Assis, dos droit, une main derrière la tête, poussez la tête contre la main

- Musculature latérale :



Assis, dos droit, une main sur la tempe, poussez la tête contre la main

De retour à domicile

- Ne restez pas dans une position qui devient inconfortable (sensation de serrement, voire de « morsure »)
- Durant la journée, couchez-vous de courts instants si vous en ressentez le besoin
- Utilisez un coussin agréable, il n'y pas de spécificité requise

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

Jusqu'au contrôle post-opératoire, les gestes de la vie courante, la marche et les exercices appris à l'hôpital participeront à votre rééducation.

La reprise du travail, des activités sportives et de la conduite seront évaluées avec votre chirurgien lors du contrôle post-opératoire.

De vos efforts dépendra la qualité de votre récupération

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 027 603 78 65

Hôpital de Sion

Avenue du Grand-Champsec 80, 1951 Sion | T 027 603 41 44

Hôpital de Martigny

Avenue de la Fusion 27, 1920 Martigny | T 027 603 94 39

Clinique Saint-Amé

Vers Saint-Amé 10, 1890 Saint-Maurice | T 027 604 68 73

Hôpital de Malévoz

Route de Morgins 10, 1870 Monthey | T 027 604 73 33