

# Guide d'enseignement

## Programme post-discoïdectomie

Hôpital de l'Enfant-Jésus

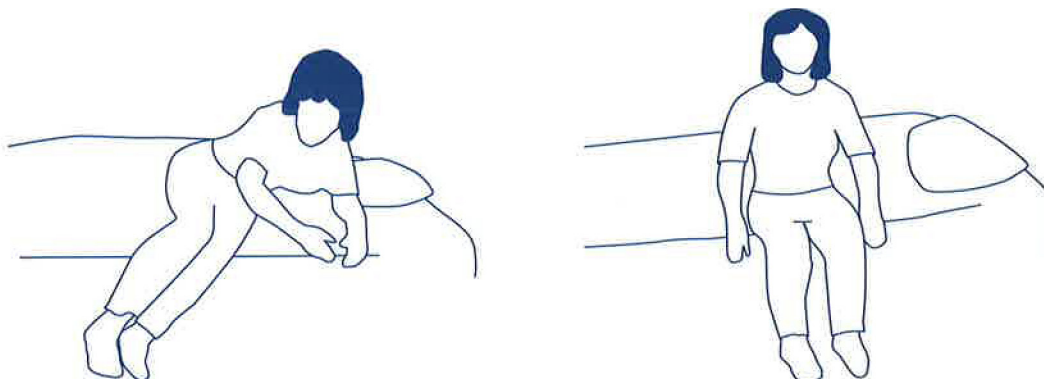
### Introduction

Comme vous le savez déjà, la chirurgie a eu pour but d'enlever la partie du disque endommagée de votre colonne vertébrale. Il a donc fallu couper partiellement certains muscles pour y accéder. Afin de retrouver graduellement la souplesse et la force musculaire nécessaire à la reprise de vos activités normales, il est essentiel que vous fassiez assidûment ce programme d'exercices. Il n'en tient qu'à vous maintenant d'orienter votre convalescence, afin de vous assurer la meilleure récupération possible.

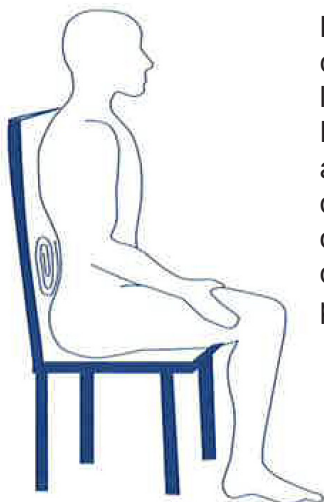
### Principes généraux

**De bonnes habitudes de posture sont à la base de votre récupération.**

**A** Pour vous lever du lit, tournez-vous sur le côté, jambes pliées. Amenez les jambes au bord du lit et aidez-vous de vos bras pour vous redresser.



**B** Rappelez-vous que la région lombaire doit être bien supportée, tant dans votre fauteuil que dans votre voiture (ex. : un rouleau de serviette)



Les vertèbres lombaires sont plus larges que les vertèbres cervicales ou thoraciques. Ensemble avec les ligaments et les muscles, elles supportent le dos et protègent les nerfs. Entre les vertèbres se trouvent les disques intervertébraux qui amortissent les pressions exercées sur la partie inférieure du dos. Les tensions s'exercent au long des activités quotidiennes, ou simplement en s'assoiant et se levant. La courbe normale de la colonne lombaire doit être maintenue (assis ou debout), pour maximiser la capacité du dos à remplir sa fonction.



**C** Vous ne devez pas vous pencher vers l'avant pendant les deux premières semaines. Il ne faut faire aucun mouvement de flexion du tronc (se pencher) vers l'avant pendant ces deux semaines et les rotations (torsions) sont à éviter (ex. : attention lorsque vous vous brossez les dents, lorsque vous déplacez un objet sur le comptoir, évitez de faire le lit et de passer l'aspirateur).

**D** Au lieu de vous pencher, pliez les genoux en gardant le dos bien droit.

**E** **Faites très attention lorsque vous tousssez ou éternuez**

- Ne vous penchez pas en avant quand vous tousssez. Ceci augmente la tension sur la partie inférieure du dos.
- Gardez par contre votre dos droit, pliez légèrement les genoux et supportez le bas du dos avec la paume de la main.



**F** Pendant le premier mois, marchez (à l'intérieur les deux premières semaines et graduellement à l'extérieur par la suite), bougez, ne restez pas assis plus d'une demi-heure consécutive afin de limiter la tension dans votre dos.

**G** Après un mois, la marche (sur de plus grandes distances) et la natation peuvent être débutées en autant que ce soit fait **progressivement et selon votre tolérance**.

## Exercices

**Les exercices ne doivent aucunement reproduire de douleur dans les jambes et ne doivent pas causer de douleur importante au niveau du dos (toute douleur au niveau du dos ne devrait pas persister plus d'une à deux heures après les exercices). Si vous notez des réactions anormales pendant ou après un exercice, cessez-le jusqu'à la disparition de ces symptômes puis essayez de nouveau.**

Les exercices doivent être faits sur une surface ferme (lit), deux fois par jour. Attendez au moins deux heures après vous être levé le matin avant de faire votre première séance d'exercices.

Commencez par cinq répétitions de chaque exercice et augmentez graduellement le nombre de répétitions, selon votre tolérance jusqu'à un maximum de 15 à chaque séance (ex. : vous commencez à cinq répétitions et vous augmentez d'une à tous les deux jours pour atteindre 15).

### Phase 1

#### À débiter une semaine après la date de votre chirurgie

**1** Pour chaque exercice, vous devez apprendre à bien respirer. Ce qui est important, c'est d'expirer sans contracter la région lombaire.

Couché sur le dos, genoux pliés, pieds à plat au sol, placez les mains sur les côtés. Inspirez lentement de façon à ce que vos côtes montent, puis expirez en abaissant les côtes.

Couché sur le dos, genoux pliés, à plat au sol, inspirez.

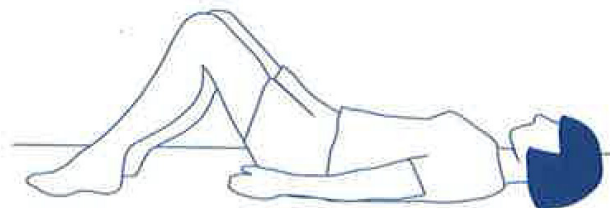
En expirant, poussez le bas du dos contre le sol en rentrant le ventre (bascule du bassin).



Maintenez la position 5 à 10 secondes et relâchez.





5 à 15 fois / 2 fois par jour.



Note : ne levez pas vos fesses du lit.

**2** Couchez-vous sur le ventre, bras le long du corps, pendant de courtes périodes selon votre tolérance. Pour ce faire, tournez-vous d'abord sur le côté en maintenant votre dos droit afin d'éviter la torsion.


 Maximum 5 minutes consécutives.


 Plusieurs fois par jour.

*Vous pouvez tourner votre tête pour être plus confortable.*



**3** Couché sur le dos, les genoux pliés et les pieds à plat au sol. Balancez les jambes légèrement de chaque côté en gardant les genoux collés (les genoux ne doivent pas se déplacer plus de 3-4 pouces, i.e. 8-10 cm de chaque côté).

 5 minutes.

 3 fois par jour.




## Phase 2

À débiter deux semaines après la date de votre chirurgie


### Continuez l'exercice no 3

**4** Couché sur le dos, les genoux pliés et les pieds à plat au sol (voir position 1). À l'aide des mains, amenez une première jambe sur l'abdomen (position 2) puis la deuxième jambe (position 3). Il est important de monter une jambe après l'autre sur l'abdomen et, redescendre une jambe après l'autre au sol à la fin de l'exercice.

 Tenir 20 à 30 secondes (position 3).

Position 1


Position 2

 5 fois / 2 fois par jour.

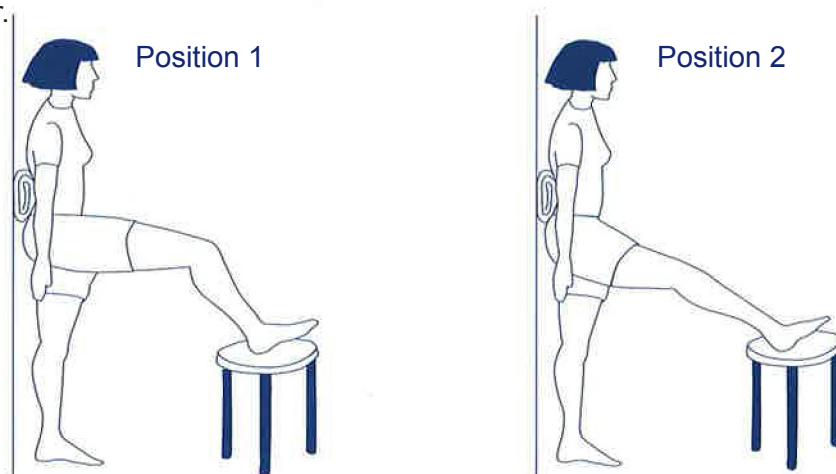


**5** Déposez le talon de la jambe qui présentait des irradiations douloureuses avant la chirurgie sur une chaise recouverte d'une serviette (cela permettra à votre pied de glisser plus facilement).

Gardez d'abord votre genou fléchi (position 1) puis glissez graduellement le talon pour l'éloigner de vous (position 2). Vous devriez alors sentir un étirement en arrière de la cuisse, puis relâcher en repliant le genou.


 **5 à 15 répétitions lentes / 2 fois par jour.**

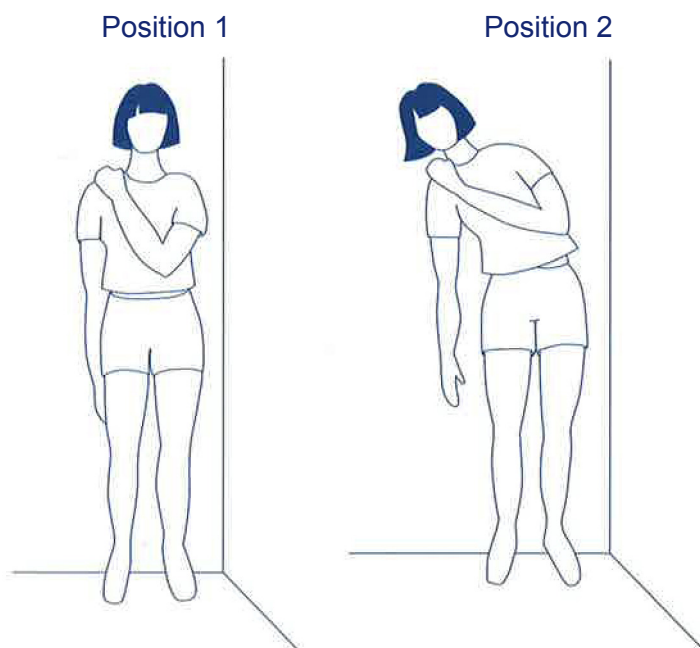
*À noter : Si difficile en position debout, l'exercice peut être efficace de la même façon en position assise (chaise).*



**6** Debout dans le coin d'une pièce, les talons, le bassin et les omoplates collés au mur. En gardant les fesses et la hanche collées au mur, glissez lentement le haut du corps vers le côté sur le mur en vous assurant que les omoplates et le bras restent en contact avec le mur. Maintenez la position 10 secondes et revenez à la position de départ. Faire des deux (2) côtés.

 **5 à 15 fois / 2 fois par jour.**

 Tenir 10 secondes (position 2).






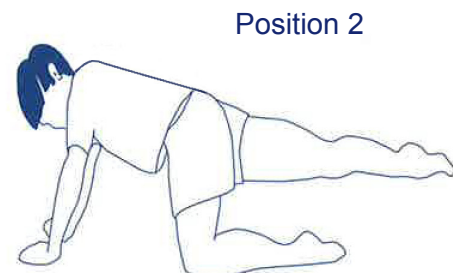
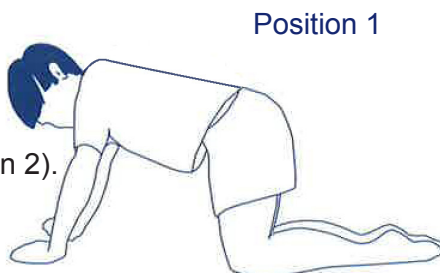
## Phase 3

À débiter 1 à 3 mois après la date de votre chirurgie

**7** À quatre pattes.  
Levez lentement une jambe à l'horizontal sans provoquer de douleur et sans que votre bassin ne bouge.

 5 à 15 fois / 2 fois par jour.


 Tenir 5 à 10 secondes (position 2).




**Progression** : Lorsque ce sera facile, vous pourrez lever le bras opposé après avoir levé la jambe (que vous gardez élevée). Plus tard, vous pourrez lever la jambe et le bras opposé en même temps.

*Gardez votre dos droit.*


**8** Couché sur le dos, genoux pliés, pieds à plat au sol, inspirez.  
En expirant, poussez le bas du dos contre le sol en rentrant le ventre (bascule du bassin), soulevez la tête et les épaules.  
Lorsque les omoplates ne touchent plus le sol, maintenez la position 5 secondes et revenez à la position de départ.


 5 à 15 fois / 2 fois par jour.

 Tenir 5 secondes (position 2).

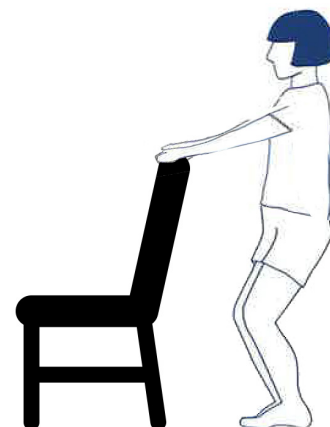


**9** Debout, pieds légèrement écartés, tenez-vous sur le dossier d'une chaise. Pliez lentement les genoux, en gardant le dos droit, sans soulever les talons. Maintenez la position 15 secondes (ou plus selon votre tolérance) et revenez à la position de départ.

 2 à 3 fois / 2 fois par jour.

 Tenir 15 secondes et plus.

**Progression** : Après quelques semaines, pratiquez-vous à vous asseoir et vous relever d'une chaise sans l'aide des mains.




# Phase 4

À débiter 3 mois et plus après la date de votre chirurgie

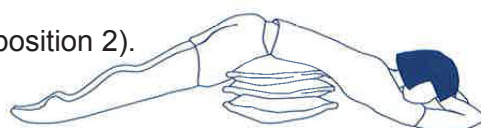
Continuez les exercices 4-5-7-8-9

**10** Couché sur le ventre (quatre oreillers sous le bas du ventre et le bassin), mains placées au front. Soulevez la tête et les épaules jusqu'à ce que le haut du corps soit bien horizontal (ne pas soulever plus haut). Maintenez 5 à 10 sec. et relâchez.

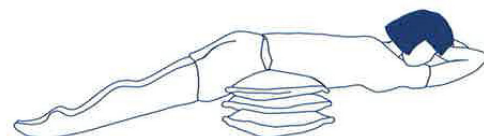
 5 à 15 fois / 2 fois par jour.

 Tenir 5 à 10 secondes (position 2).

Position 1



Position 2



## Conclusion

C'est à vous maintenant que revient la responsabilité de la dernière partie du traitement, soit les exercices. La fidélité à faire vos exercices aura évidemment une influence directe sur la qualité de votre récupération.

## Informations supplémentaires

---



---



---



---



---