



RÉÉDUCATION POST CHIRURGIE DU RACHIS.

**DOCTEUR AUNOBLE
DOCTEUR BOISSIÈRE
DOCTEUR CURSOLLE
DOCTEUR LIQUOIS
DOCTEUR OBEID**

ORTH  POLE
LINE

ORTH  POLE

CONSEILS DU QUOTIDIEN.

Pendant le premier mois suivant l'intervention vous devez être actif, en vous ménageant des temps de repos couché pendant la journée.

Ce petit livret a pour but de vous rappeler les conseils donnés par le kinésithérapeute au cours de votre séjour à

Jean Villar.

À DOMICILE:

Le premier mois, vous pouvez reprendre une vie normale mais il faut éviter :

- Les mouvements penchés en avant et en torsion.
- La position assise prolongée.
- La voiture, même en tant que passager.
- Des efforts de manutentions.
- Les activités déclenchant des douleurs.

À DOMICILE:

- Adoptez la position la plus confortable pour vous, en maintenant votre colonne droite, couché sur le dos ou sur le côté.
- Choisissez un oreiller vous permettant de garder la tête dans le prolongement de la colonne.

À DOMICILE:

Il est recommandé de se lever et de se coucher en utilisant la technique du "monobloc", sans bloquez la respiration.

À DOMICILE:

Pliez une jambe après l'autre...



Tournez sur le côté **d'un bloc**, dos droit.



Pour vous asseoir, sortez les pieds du lit tout en poussant sur votre main et le coude opposé.

Pour vous mettre debout, appuyez sur vos cuisses avec les mains.



La marche en post opératoire immédiat, est la meilleure des rééducations.

Il est important de respecter deux principes:

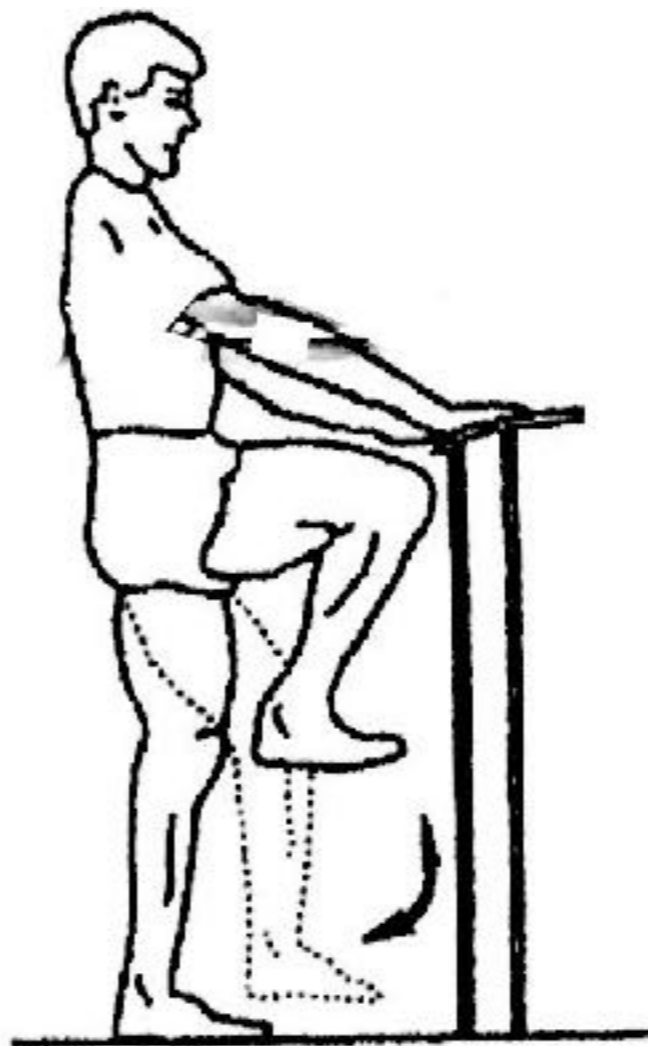
- ne pas être trop fatigué après avoir marché.
- ne pas avoir une augmentation de la douleur après la marche.

Privilégiez une position le dos droit sur une chaise, plutôt qu'avachie dans un canapé.

Vous pouvez placer une serviette roulée au niveau de la région lombaire pour vous soulager en gardant une position dos droit.

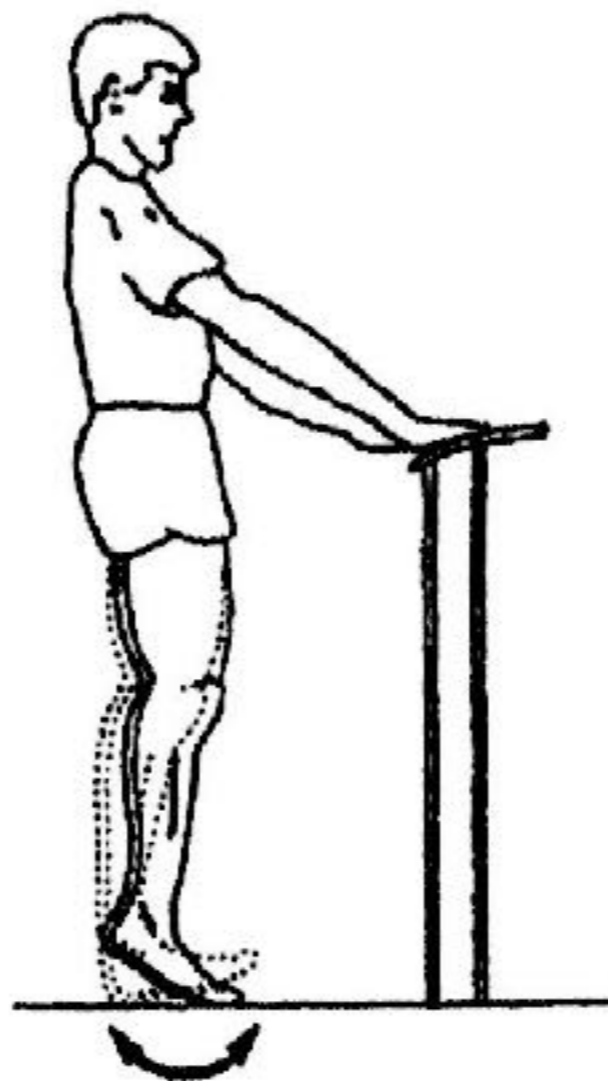
Enfin, il vous est demandé de réaliser 4 exercices, 3 fois par jour.

MONTER LES GENOUX



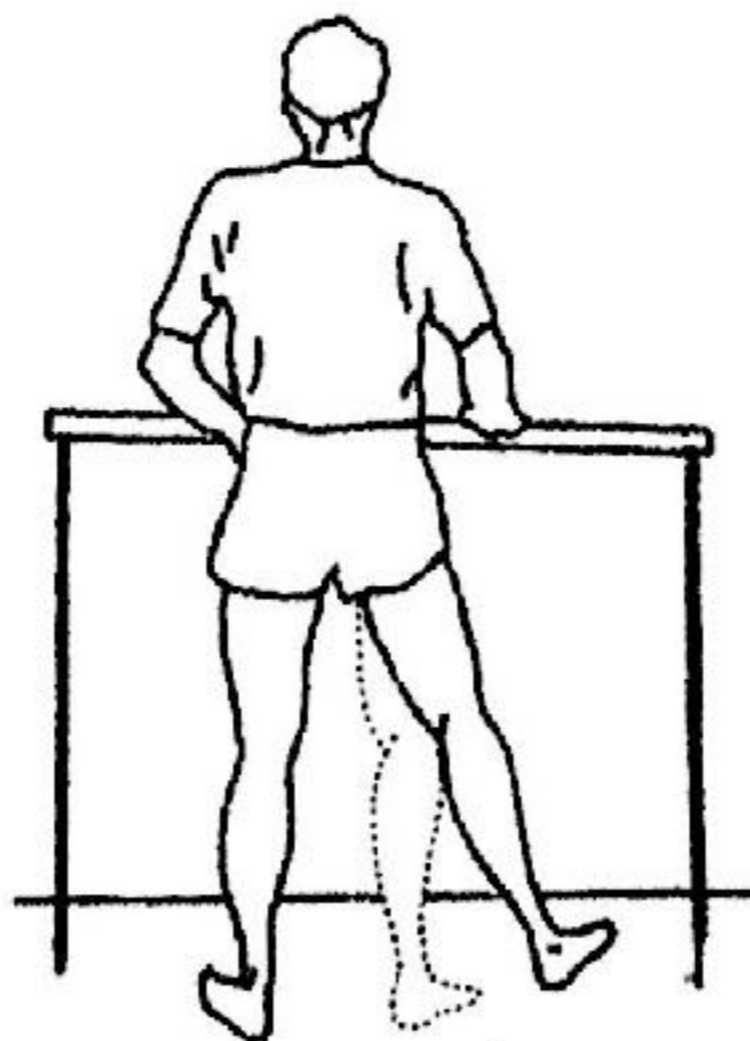
10 mouvements

MONTER SUR LA POINTE DES PIEDS ET SUR LES TALONS.



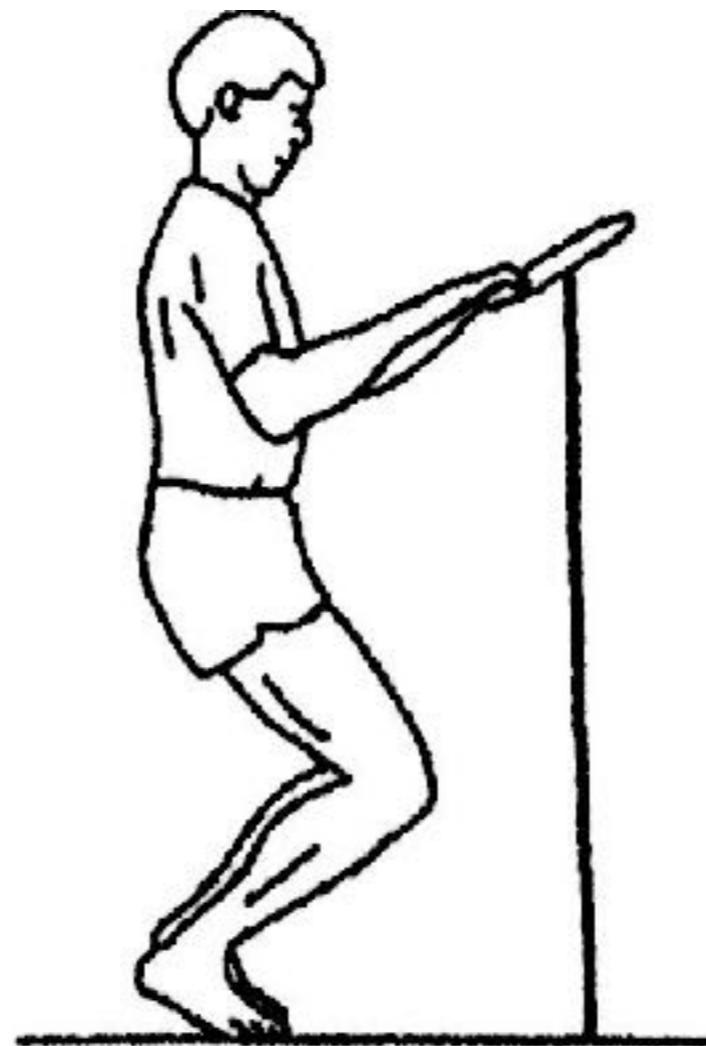
10 mouvements

MOUVEMENT PENDULAIRE.



10 mouvements

ACCROUPISSMENT



10 mouvements