



Cette brochure peut  
être téléchargée en  
version numérique  
en photographiant  
ce QR Code

# Informations pour les patients opérés



Centre  
Neuro Orthopédique  
Lausanne



## AVANT L'ADMISSION

Si vous prenez des médicaments qui agissent sur la coagulation sanguine (antiagrégants, anticoagulants), n'oubliez pas de le signaler et de suivre ce qui a été indiqué par le médecin pour la suspension de ce traitement avant l'intervention. En cas de doute, vous pouvez vous adresser au cabinet ou à votre médecin traitant.

Affaires à prendre le jour de votre entrée:

- 1) Référez-vous aux instructions figurant sur la convocation de l'établissement
- 2) Prenez des vêtements faciles à mettre et des chaussures confortables fermées
- 3) Apportez vos résultats d'exams (CD, IRM, radiographies et bilans sanguins)



## DURANT VOTRE SÉJOUR HOSPITALIER

*Votre admission:*

Présentez-vous à la date et l'heure notées sur votre convocation. N'oubliez pas d'être **à jeun**: pas de nourriture durant les 6 heures précédant l'opération, les liquides clairs tels que thé sucré, café noir sans crème, eau, en quantité modérée, sont autorisés jusqu'à 2 heures avant l'opération (surtout ne pas boire de lait ni de jus de fruit).

*Après l'intervention:*

A la suite d'une intervention, il est normal de ressentir des douleurs en rapport avec l'acte chirurgical effectué. Il est donc important de les signaler au personnel soignant, afin de recevoir les médicaments adaptés pour les diminuer.

N'oubliez pas que votre corps est encore en train de guérir et laissez-vous du temps.

*En chambre:*

- En position allongée sur le dos ou sur un côté, vous pouvez bouger sans limite et ajuster la position de vos membres. Évitez toutefois la flexion simultanée des deux jambes.
- Un 1<sup>er</sup> lever sera effectué après votre opération avec l'aide d'une infirmière. Il n'y a pas de limite à la marche, mais soyez à l'écoute de votre corps et pensez à vous reposer.
- Le repas pourra être pris assis selon tolérance.
- Nous vous conseillons d'augmenter progressivement votre mobilité durant la journée.
- Vous pouvez prendre une douche, assurez-vous avec l'infirmière que votre pansement est étanche.
- Le jour de votre sortie est décidé avec votre chirurgien.



## RETOUR À DOMICILE

*Le jour de votre retour:*

- Dans la mesure du possible, faites-vous accompagner par un proche.
- Assurez-vous d'avoir reçu vos documents médicaux (traitement médicamenteux, bon de physiothérapie, arrêt de travail et prochains rendez-vous) et d'avoir bien compris les explications données.
- Reprenez vos activités quotidiennes sans porter de charges de plus de 5 kg. Continuez les exercices de mobilité enseignés durant votre séjour.
- Prenez-contact avec un physiothérapeute de votre choix pour commencer dès votre sortie les séances de rééducation.



## VOS PROCHAINS RENDEZ-VOUS

- Un rendez-vous de contrôle de votre plaie est prévu entre 7 et 15 jours après l'intervention avec l'infirmière du cabinet. N'hésitez pas à ce moment-là à lui poser vos questions.
- Un contrôle à 1 mois sera à nouveau prévu pour faire le point avec votre chirurgien.



## MÉDICAMENTS ANTALGIQUES (ANTIDOULEURS)

Lorsque vous rentrez à domicile, il est important de ne pas arrêter subitement les traitements contre la douleur qui ont été prescrits par votre chirurgien.

Dans la mesure où vos douleurs sont tolérables, vous pouvez diminuer progressivement la quantité de médicaments jusqu'à l'arrêt complet. N'attendez pas d'avoir de trop fortes douleurs pour prendre un médicament.



## POCHE À GLACE

Vous pouvez appliquer une poche à glace maximum 10 minutes 4x/jour au niveau de votre cicatrice. Veillez à bien emballer la poche avec un linge ou une protection spéciale afin de ne pas brûler votre peau. Il est possible que l'application de froid vous procure des sensations désagréables, mais cela ne doit pas vous faire mal. Si tel est le cas, arrêtez et essayez à nouveau quelques heures plus tard.



## SOINS ET SURVEILLANCE DE VOTRE PLAIE

Après l'intervention, votre chirurgien a mis en place un pansement sur votre plaie. Habituellement celui-ci est prévu pour que vous puissiez vous doucher. N'hésitez pas à demander plus d'informations aux infirmières de la clinique qui pourront vous renseigner.

Vous recevrez à votre sortie les instructions relatives à votre plaie et à votre pansement. A votre domicile vous pourrez vous doucher conformément à ce qui vous aura été enseigné durant votre séjour.

Il est important de contrôler régulièrement le pansement afin de s'assurer qu'il ne soit pas tâché et toujours bien en place.



## ACTIVITÉ PHYSIQUE ET REPRISE DU SPORT

En rentrant de la clinique, il est conseillé de rester actif et de retourner progressivement à vos activités quotidiennes. Il faut éviter de rester trop longtemps immobile, ce qui pourrait vous faire perdre en masse musculaire et raviver vos douleurs.

Privilégiez dans un premier temps les activités douces pour votre dos (marche, nordic walking).

Encouragez-vous à vous mobiliser plusieurs fois dans la journée, mais commencez petit à petit et augmentez graduellement selon votre tolérance.

La natation en dos crawlé est également conseillée lorsque la cicatrice est bien fermée (minimum 1 mois après votre opération).

Pour les sports plus contraignants, prenez conseil auprès de votre chirurgien.



## TÂCHES MÉNAGÈRES

N'hésitez pas à demander l'aide d'un proche durant les premières semaines post-opératoires, voire l'aide du CMS.

Si vous êtes seul(e), pensez à bien ajuster la hauteur du manche de votre aspirateur ou de votre planche à repasser. N'hésitez pas à faire des pauses régulièrement. Si des douleurs apparaissent, remettez vos tâches à plus tard.



## RELATIONS INTIMES

Les relations sexuelles ne sont pas contre-indiquées tant qu'elles ne sont pas douloureuses pour votre dos. Préférez les positions de côté ou allongées sur le dos.



## PORT DE CHARGES

Il est très important d'éviter de porter des charges de plus de 5 kg **durant 6 semaines**.

Si toutefois vous deviez soulever une charge, pensez à bien plier vos genoux et expirez lors de l'effort. Maintenez l'objet contre votre buste afin de diminuer les contraintes sur votre dos.



## REPRISE DU TRAVAIL

L'incapacité de travail est habituellement de 100% jusqu'au premier contrôle médical. La date de votre reprise sera réévaluée à ce moment.



## CONDUITE AUTOMOBILE

Sauf avis contraire du chirurgien, vous pourrez reprendre progressivement la conduite de votre véhicule. Cependant, il est conseillé d'attendre quelques jours afin que vos douleurs ne soient pas trop fortes et que la position assise vous soit confortable. Avant de conduire, assurez-vous bien d'avoir tous vos réflexes qui vous assureront de pouvoir freiner. Il faut aussi pouvoir mobiliser votre tête (angle mort, parage, ...).

Si vous devez faire de longs trajets, pensez à faire des pauses au minimum toutes les deux heures.

**Attention:** certains médicaments peuvent entraîner des vertiges ou de la somnolence. Ne prenez pas le volant dans ce cas. Dans le doute, demandez l'avis de votre chirurgien.



## DORMIR

Nous vous conseillons de prendre une position confortable en fonction de votre ressenti. La position allongée sur le côté avec un coussin entre les jambes est généralement celle préférée par les patients, car elle engendre peu de contraintes sur votre colonne vertébrale.

Sur le dos, positionnez-vous de manière à éviter les points d'appui qui pourraient être douloureux au niveau de votre cicatrice.



## DOUCHES ET BAINS

Seules les douches sont autorisées après l'intervention. Attention cependant à ne pas frotter votre pansement. Séchez-le en tamponnant avec une serviette.

Les bains sont à éviter durant tout le processus de guérison de votre plaie. Sauf éventuel retard de cicatrisation, les baignades peuvent être recommencées au plus tôt 1 mois après l'intervention. Ces conseils sont également applicables pour les saunas, hammams et bains thermaux.



## GÉRER LA CONSTIPATION

Il est possible qu'après votre intervention chirurgicale vous souffriez de constipation.

Veillez à bien vous hydrater (au moins 1,5 litre par jour), mobilisez-vous le plus possible et veillez à avoir une alimentation riche en fibres alimentaires.

Des laxatifs sont en vente libre dans les pharmacies. Si des troubles persistent, consultez votre médecin traitant.

## IMPORTANT



Assurez-vous d'avoir eu une réponse à toutes vos questions, afin d'aborder sereinement votre opération; cela facilitera votre récupération. N'hésitez pas à prendre contact avec le cabinet au Centre Neuro Orthopédique (avenue Jomini 8) ou avec vos thérapeutes (physiothérapeutes et/ou ergothérapeutes) pour tout complément d'information.

Si vous avez des douleurs non contrôlables, de la fièvre ou que votre plaie coule (pansement taché), il est important de ne pas attendre et de contacter le cabinet immédiatement.

En dehors des heures d'ouverture, contactez le centre d'Urgences le plus proche.



Cette brochure a été élaborée par l'équipe du Centre Neuro Orthopédique pour répondre aux questions couramment posées lors d'une intervention chirurgicale.

Les informations contenues dans cette brochure sont susceptibles d'être modifiées par le médecin en fonction de la spécificité de votre cas et du type d'intervention effectuée.

**Nous vous souhaitons un bon rétablissement**

*L'équipe du Centre Neuro Orthopédique*

**www.cno.ch**  
**cno@lasource.ch**  
**021 647 05 25**

Les membres de l'équipe du CNO vous accueillent au cabinet:

**Duccio Boscherini**, Neurochirurgien FMH  
**Didier Grasset**, Chirurgien orthopédique FMH  
**Amani Belouaer**, Neurochirurgienne FMH  
**Léa Sieber**, Infirmière HES  
**Nathalie Buchs**, Assistante de direction/administration  
**Chloé Vannaz**, Assistante administrative  
**Elena Nekoca**, Assistante administrative  
**Benjamin Bultel**, Référent facturation & comptabilité