

La hernie discale

Votre dos au jour le jour...

Votre dos est fragile. Ce document va vous aider à le préserver au jour le jour.

Si vous venez de vous faire opérer, certaines activités vous sont déconseillées ou interdites pendant quelques semaines : conduire votre voiture, porter des charges, réaliser des exercices d'assouplissement ou de musculation,...

Progressivement, vous pourrez reprendre ces différentes activités tout en restant attentif au signe d'alerte, la douleur : lorsque vous ressentez des douleurs dans le dos, vous arrêtez l'activité ou vous changez de position.

Que faire pour préserver et consolider mon dos au jour le jour ?

- ✓ *J'utilise un matériel adapté (lit, matelas, fauteuil, chaise,...).*
- ✓ *Je réalise les activités de la vie quotidienne dans la bonne position et avec des gestes corrects.*
- ✓ *Je consolide et assouplis les muscles de mon ventre (abdominaux), de mon dos et de mes cuisses, selon les conseils de mon médecin.*
- ✓ *Je surveille mon poids : le poids augmente le travail du dos, il diminue le tonus.*
- ✓ *J'évite, si possible, le stress car il provoque des tensions musculaires (par exemple, dans le dos).*
- ✓ *Dans de nombreuses activités de la vie quotidienne, je pense à verrouiller mon dos, c'est-à-dire à garder mon dos et mes hanches solidaires pendant le mouvement. Pour cela, je contracte les muscles abdominaux et dorsaux et je réalise le mouvement à partir des hanches.*
- ✓ *Je choisis des vêtements qui me laissent libre de mes mouvements.*
- ✓ *Je porte des chaussures stables, sans hauts talons.*

Que faire pour bien dormir ?

- ✓ ***Je choisis un bon lit et un bon matelas***



Je dors dans un lit dont la hauteur me permet de m'asseoir sans me laisser tomber. Au besoin, je fais surélever mon lit.

Mon lit est bien plat. Je choisis un matelas ferme, se déformant peu.

✓ **Je dors dans une position confortable**



Je dors sur le côté (en chien de fusil) ou sur le dos.
J'évite de dormir sur le ventre pour éviter les tensions dans le dos.

✓ **Je me lève et je me couche avec précaution**



Pour me lever, je plie les jambes.



Je roule sur le côté, le dos verrouillé.



Je prends appui sur un coude puis sur les mains
tout en sortant les jambes du lit .



Je m'assieds.



Je me lève en m'aidant
des cuisses et des bras,
le dos verrouillé.

Pour me coucher, je réalise les mouvements en sens inverse.

- ✓ Je m'assieds au bord du lit.
- ✓ Je me laisse basculer sur le côté en pliant les jambes, le dos verrouillé.
- ✓ Je profite du mouvement pour mettre les jambes sur le lit (en chien de fusil), couché sur le côté.
- ✓ Si je dors sur le dos, je roule en bloc et j'étends les jambes.

Comment bien m'asseoir ?

✓ Je choisis une bonne chaise et un bon fauteuil

Ma chaise correspond à ma taille. Elle a un bon dossier afin que mon dos reste droit. Mon fauteuil a un dossier haut, légèrement incliné vers l'arrière (120°). Il n'est ni trop profond, ni trop mou.

✓ Je m'assieds dans la bonne position

Je m'assieds au fond du siège, les pieds bien à plat. Je place un coussin dans le bas du dos si nécessaire. Lorsque je suis assis(e), mes genoux forment un angle droit. Je rapproche le siège de la table ou du plan de travail.



J'évite...

- ✓ les torsions du tronc
- ✓ de me pencher en avant
- ✓ de croiser les jambes.

Ainsi, mon dos ne subit pas de tensions.

Comment me tenir debout sans me fatiguer le dos ?

Je m'appuie sur les deux jambes, afin de bien répartir le poids de mon corps. J'évite de rester debout à la même place trop longtemps.



Comment entrer et sortir de ma voiture ?

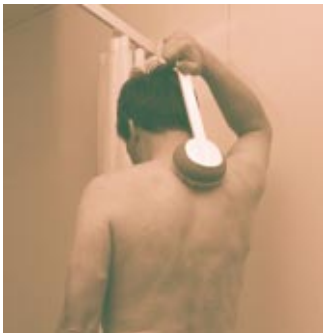
Pour entrer ou sortir de ma voiture, je m'appuie sur les bras et les jambes afin de décharger mon dos au maximum.

J'utilise la portière et le siège comme appuis.

Dans la voiture, je m'assieds au fond du siège, bien droit.

Comment réaliser ma toilette sans risques pour mon dos ?

✓ Pour me laver le dos



J'utilise une brosse ou une éponge avec allonge flexible. Si nécessaire, je demande qu'on me lave le dos.

Je peux aussi, par exemple, découper une bande de 10 centimètres dans la longueur d'un essuie pour me laver et me rincer.

Cette bande remplace le gant de toilette. Je l'utilise en diagonale dans le dos.

Pour m'essuyer, je me sers d'un essuie et j'emploie la même technique.



✓ Pour me laver les pieds

Je m'assieds le dos bien droit et je surélève un pied, puis l'autre. Je peux également rester debout et poser le pied sur un tabouret.



✓ Pour me doucher

Je place un tapis antidérapant à l'intérieur de la douche. Le revêtement de sol extérieur à la douche est antidérapant également pour éviter une chute.



Si nécessaire, je demande que l'on fixe une barre d'appui et j'utilise un tabouret en matière plastique.



Comment aménager mon W-C ?

Je demande que l'on fixe une barre d'appui au mur si j'éprouve des difficultés à me relever.

Comment vivre ma sexualité ?

Le principe de base est d'éviter les positions douloureuses et de privilégier le confort.

Si madame est opérée, préférez...

- ✓ la position «classique», couchée sur le dos, votre partenaire sur vous
- ✓ la position couchée sur le côté, votre partenaire derrière vous.

Si monsieur est opéré, préférez...

- ✓ la position couché sur le côté, votre partenaire devant vous
- ✓ la position couchée, votre partenaire à califourchon sur vous
- ✓ la position debout, votre partenaire à votre hauteur, mais ne reposant pas sur vous.

Comment porter ou prendre un objet ?



Pour ramasser un objet, même léger, je pose un genou au sol.



Pour les charges plus lourdes, je demande de l'aide ou j'utilise, chaque fois que possible, d'autres moyens (diable, levier, roulettes,...)



Sinon, je soulève la charge avec la force des cuisses, genoux fléchis et dos verrouillé.

Je la tiens près de mon corps, pieds légèrement écartés munis de chaussures stables : toute charge écartée du corps augmente les tensions dans le dos.

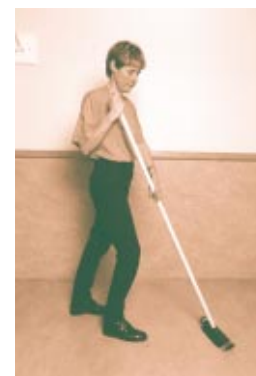
Je répartie la charge de chaque côté du corps (exemples à éviter : porter un sac ou un enfant d'un seul côté). Je veille à tenir la charge fermement afin qu'elle ne me glisse pas des mains.

Je pousse les objets plutôt que de les tirer.



Comment nettoyer le sol ?

Je garde le dos bien droit :
les manches du matériel que j'utilise arrivent à mon épaule.
J'aménage les pièces de façon à ne pas devoir déplacer trop
d'objets au sol.



Quelles activités physiques et sportives puis-je pratiquer ?

Si je viens de me faire opérer, j'évite les activités physiques et sportives pendant 4 à 6 semaines, en dehors de la marche.

Ensuite, je peux pratiquer la natation sur le dos, la marche, la ballade à vélo (en gardant le dos droit).

Avant de reprendre une autre activité sportive, j'en parle à mon chirurgien.

**Dès que je ressens une douleur, j'arrête l'activité.
Si la douleur persiste ou se représente,
je consulte mon médecin traitant ou mon chirurgien .**

Il est important de surveiller mon poids

Mon poids corporel influence la charge que doit «supporter» mon dos. Le BMI me permet de savoir si mon poids correspond aux valeurs souhaitables. Il me donne donc mon poids «idéal». Je le calcule par la formule :

$$\text{BMI} = \frac{\text{poids (kg)}}{\text{T}^2 \text{ (taille en m)}}$$

BMI normal	20-25
BMI de surpoids	25.1-29.9
BMI d'obésité	≥ 30

Exemple pour calculer le BMI...

Une femme pèse 75 kg et mesure 1m70

$$\text{BMI} = \frac{\text{poids (kg)}}{\text{T}^2 \text{ (taille en m)}} = \frac{75}{1.7 \times 1.7} = 26$$

Cette femme a donc un BMI de surpoids.

Si mon BMI est supérieur à 25, j'en parle à mon médecin.

Pour en savoir plus...

Il existe de nombreuses écoles du dos. N'hésitez pas à demander l'adresse de l'école du dos la plus proche de chez vous.

De même, n'hésitez pas à poser toutes les questions qui vous préoccupent aux personnes qui vous soignent.