RETOUR À LA MAISON SUITE À UNE CHIRURGIE ORTHOPÉDIQUE DE LA COLONNE VERTÉBRALE

Informations destinées à l'enfant et à sa famille



CE DOCUMENT SE VEUT UN COMPLÉMENT À L'INFORMATION QUE VOUS AVEZ REÇUE EN PRÉVISION DE VOTRE RETOUR À LA MAISON

Durant les premières semaines, de l'aide sera nécessaire pour certaines activités de la vie quotidienne. Pour reprendre des forces et diminuer la douleur, il faut y aller à son rythme et prendre des périodes de repos.

Soulagement de la douleur

Après la chirurgie, l'anesthésiologiste, l'intensiviste des soins intensifs et ton chirurgien prendront en charge le soulagement de la douleur. Au départ, vous partirez avec des consignes détaillées et une prescription de médicaments de même qu'un plan de sevrage de ceux-ci.

Il est normal d'avoir encore des douleurs au retour à la maison et ce, pour quelques semaines. La douleur sera contrôlée avec la médication et devrait diminuer au fil des jours.



Hygiène et soins de la plaie

Lors du départ de l'hôpital, il te restera le pansement de type « Dermabound Prineo» une bande de tissus collant recouverte d'une colle liquide. **Ce pansement sera retiré par ton chirurgien au premier rendez-vous de suivi.**

La **douche sera permise à 7 jours** de la chirurgie si la plaie ne coule pas. Il est recommandé d'installer une chaise dans la douche, afin de prévenir les chutes et diminuer la douleur. De l'aide peut être nécessaire.

Il est souhaitable d'attendre la guérison complète de la plaie, c'est-à-dire quelques semaines, avant d'immerger la plaie dans l'eau (ex. : bain, baignade, spas, etc.)

Les lotions, les poudres et les parfums sont contre-indiqués jusqu'à la visite chez l'orthopédiste.

Pour favoriser une guérison optimale de la plaie, il est conseillé d'appliquer une **protection solaire** (écran total) aux 2 heures, de porter des vêtements pâles et d'éviter l'exposition au soleil pendant l'année suivant la chirurgie.

Alimentation

La constipation est souvent présente après une chirurgie et peut être reliée à la prise de médicaments pour soulager la douleur. Il est donc important de boire beaucoup d'eau, d'avoir une alimentation équilibrée et de reprendre graduellement activités physiques.

Au retour à la maison :

- Favoriser les aliments riches en fer : légumes verts, viandes rouges, légumineuses, etc.
- Favoriser les aliments riches en fibres : céréales, fruits, légumes, etc.
- Boire beaucoup d'eau (au moins 8 verres/jour)

Prendre plusieurs petits repas pour faciliter la digestion.



Retour aux activités

Le retour aux activités quotidiennes et sportives est souhaité le plus tôt possible. Par ailleurs, **la reprise des activités doit se faire de façon progressive**, selon la capacité et la tolérance à la douleur.

Activités suggérées :

- La marche, 2 à 3 fois/jour en augmentant progressivement la durée.
- Attention! Prudence dans les escaliers!
- L'hiver, la marche peut se faire dans les centres commerciaux afin d'éviter les risques de chute.
- La baignade en piscine pourra être reprise après la première visite avec l'orthopédiste.
- Les spas sont permis après 3 mois.

Votre chirurgien vous remettra la liste des **restrictions physiques** au premier rendez-vous de suivi.

À l'école

Pour le prochain mois, ou jusqu'à votre prochain rendez-vous avec l'orthopédiste, il est recommandé de poursuivre l'année scolaire à domicile, afin d'éviter la fatigue, la douleur et l'inconfort, et de diminuer les déplacements et les risques de chute.

La date du retour à l'école sera décidée en collaboration avec vous et le chirurgien.

Un sac d'école sur roulettes est recommandé pour les premiers mois.

Au travail

L'orthopédiste déterminera la durée de la convalescence selon votre type de travail.

Quand s'inquiéter?

- Douleur subite et persistante ou non soulagée par la médication;
- Fièvre;
- Rougeur ou écoulement au niveau de la plaie;
- Faiblesse persistante qui vous empêche de reprendre vos activités de la vie quotidienne.

S'il y a présence d'un de ces symptômes,
appelez au 811 afin de vérifier si vous avez besoin d'une consultation médicale.

Coordonnées

Lundi au vendredi entre 8h et 16h

Maude St-Louis

Agente administrative service d'orthopédie

819 346-1110 poste 74233



Ce document d'information est inspiré de celui du CHU Sainte-Justine. Ils nous ont gracieusement autorisé de copier certaines parties. Nous avons adapté l'information pour qu'elle s'applique à la réalité du CIUSSS-de-l'Estrie-CHUS.

Au CHU Sainte-Justine

Réalisé par
Francine Niding, assistante infirmière-chef, unité de chirurgie-trauma
Collaboration
Mélanie Guilbeault, cadre conseil en sciences infirmières
Isabelle Langevin, conseillère en sciences infirmières
Julie Joncas, infirmière coordonnatrice clinique orthopédie scoliose
Julie Lacasse, secrétaire Programme Chirurgie-Trauma

Au CIUSSS-de-l'Estrie-CHUS

Adapté par
Dre Chantal Théoret, orthopédiste
Collaboration
Catherine Raynauld, T.Phys, assistante de recherche

Service d'orthopédie

Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de l'Estrie – Centre hospitalier universitaire de Sherbrooke
Québec