

Retour à la maison suite à une chirurgie orthopédique de la colonne vertébrale

Informations destinées à l'enfant et à sa famille



Ce feuillet se veut un complément à l'information que vous avez reçue en prévision de votre retour à la maison.

Durant les premières semaines, vous pourriez avoir besoin d'aide pour certaines activités de la vie quotidienne. Tout en vous accordant des périodes de repos, ces activités et la poursuite de votre mobilité sont importantes pour reprendre des forces et diminuer la douleur.

Soulagement de la douleur

Il est normal de ressentir encore de la douleur ou de l'inconfort au retour à la maison, et ce pendant quelques jours ou quelques semaines (variable pour chaque individu). Cet état est contrôlé par de la médication et d'autres moyens non pharmacologiques, et diminue au fil des jours.

À la suite de la chirurgie, un anesthésiste et une infirmière (équipe SAPO) ont pris en charge la gestion de votre douleur. Ils poursuivront leur rôle lors de votre congé en vous remettant :

- ▶ Une prescription des médicaments.
- ▶ Un aide-mémoire avec les consignes d'administration des différents médicaments prescrits.
- ▶ Leurs coordonnées.

N'hésitez pas à les contacter.

Hygiène et soins de la plaie

- ▶ Lorsque vous quittez l'hôpital, le pansement dorsal est en place avec des Steri-strips^{MD} (diachylons de rapprochement), un pansement de colle ou encore un pansement alvéolaire.
- ▶ Les pansements sont retirés 10 jours après la chirurgie, sauf pour le pansement de colle qui tombera de lui-même.
- ▶ S'il y a lieu, entre la 7^e et la 15^e journée, faites retirer les agrafes ou les fils non solubles au CLSC.
- ▶ Les Steri-strips^{MD} qui se décollent progressivement peuvent être coupés aux extrémités.
- ▶ La douche est permise 10 jours après la chirurgie. Il est recommandé d'y installer une chaise afin de prévenir les chutes et diminuer la douleur. De l'aide peut être nécessaire.
- ▶ Il est souhaitable d'attendre l'autorisation de l'orthopédiste avant d'immerger la plaie (ex. : bain, baignade, spas, etc.).

- Les lotions, les poudres et les parfums sont contre-indiqués jusqu'à ce que l'orthopédiste vous en donne l'autorisation.
- Il faut éviter de gratter la plaie et/ou de mettre des vêtements qui pourraient l'irriter.
- Pour favoriser une guérison optimale de la plaie, il est conseillé d'appliquer une protection solaire (écran total) toutes les 2 heures, même sous un vêtement, et d'éviter l'exposition au soleil pendant l'année suivant la chirurgie.

Alimentation

Il est important de boire beaucoup d'eau, d'avoir une alimentation équilibrée et de reprendre graduellement les activités physiques.

Au retour à la maison :

- L'anémie est souvent présente après une telle chirurgie. Favorisez les aliments riches en fer : légumes verts, viandes rouges, légumineuses, etc.
- La constipation est fréquente après une chirurgie. Favorisez les aliments riches en fibres : céréales, fruits, légumes, etc.
- Buvez beaucoup d'eau (au moins 8 verres/jour).
- Prenez plusieurs petits repas pour faciliter la digestion.

Retour aux activités

Le retour aux activités quotidiennes et sportives est souhaitable le plus tôt possible, mais doit se faire de façon progressive, selon votre capacité et votre tolérance à la douleur.

Activités suggérées

- La marche, 2 à 3 fois par jour, en augmentant progressivement la durée.
Attention, prudence dans les escaliers ! En hiver, vous pouvez marcher dans les centres commerciaux afin d'éviter les risques de chute.
- La baignade en piscine pourra être reprise à la suite de votre première visite avec l'orthopédiste.

Vous devriez toujours avoir en main la liste des restrictions physiques postopératoires (remise lors de votre investigation préopératoire). Il est important de vous y référer.

À l'école

Le retour en classe doit se faire selon votre tolérance et/ou selon les recommandations de l'orthopédiste.

- Il est recommandé de poursuivre l'année scolaire.
- Il peut être bénéfique de faire un retour progressif en classe si cela est permis.
- La scolarisation peut aussi être reprise à la maison, selon l'institut d'enseignement fréquenté.
- Un coussin peut améliorer le confort lors de séances assises prolongées.
- Optez pour un sac à dos léger ou à roulettes.
- Il est bénéfique de prendre l'escalier, en s'assurant qu'il n'y ait pas de bousculades.

Au travail

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

Habitude de vie

Alcool, cannabis, tabac et vapotage

Selon votre âge, il est possible que vous ayez commencé à boire de l'alcool, consommer du cannabis, fumer ou vapoter. Vous pouvez en discuter avec l'infirmière, en privé, si vous ne désirez pas que vos parents en soient informés. Elle peut également vous orienter vers des ressources, selon vos besoins.

- Le tabac, le vapotage et le cannabis inhalé augmentent les risques de complications après l'opération et diminuent les chances d'une bonne guérison de la greffe osseuse.
- Si vous poursuivez l'usage de cannabis, il est préférable de privilégier d'autres formes que l'inhalation.

Contraception

Certains médicaments reçus le jour de la chirurgie pourraient réduire l'efficacité de la pilule contraceptive. Une contraception de type condom est nécessaire **pour les 4 semaines suivant la chirurgie.**

Quand consulter ?

Vous devez consulter dans les cas suivants :

- ▶ De la difficulté à respirer.
- ▶ De la fièvre (38,5 °C et plus par la bouche) sans symptômes de rhume avec atteinte de l'état général.
- ▶ Des nausées, des vomissements avec un ventre très gonflé, des crampes abdominales et des douleurs importantes au ventre.
- ▶ Une rougeur, une douleur et un écoulement anormal au niveau de la plaie avec de la fièvre ou d'une grande fatigue.

Coordonnées

Vous pouvez nous joindre du lundi au vendredi, entre 8 h et 16 h

Secrétaire du département d'orthopédie : **514 345-4717**

Les soirs et fins de semaine, présentez-vous à l'urgence du CHUSJ.

Notes

CHU Sainte-Justine

3175, chemin de la Côte-Sainte-Catherine
Montréal (Québec) H3T 1C5
Téléphone : 514 345-4931

chusj.org

Réalisation

Julie Joncas, infirmière coordonnatrice clinique, orthopédie scoliose

Collaborateurs

Justine Gravel B., conseillère en soins infirmiers,
responsable du Programme RAAC, Direction des soins infirmiers
Karine Therrien, infirmière clinique d'orthopédie
Anne-Marie Roy, infirmière clinicienne, clinique de la douleur/SAPO
D^r Stefan Parent, orthopédiste
D^r Félix Brassard, orthopédiste

Validation

Comité des documents destinés à la clientèle

Impression

Imprimerie du CHU Sainte-Justine
© CHU Sainte-Justine

F-1045 GRM : 30006186 (mai 2024)