A bright, modern hospital hallway. In the foreground, two nurses are walking towards the camera. The nurse on the left is wearing a white uniform with a stethoscope around her neck and is smiling. The nurse on the right is wearing blue scrubs and is also smiling. In the background, a doctor in a white coat is leaning over a patient who is sitting in a wheelchair. The hallway has large windows on the right side and a clean, white floor.

# Récupération Améliorée Après Chirurgie

GUIDE PRATIQUE

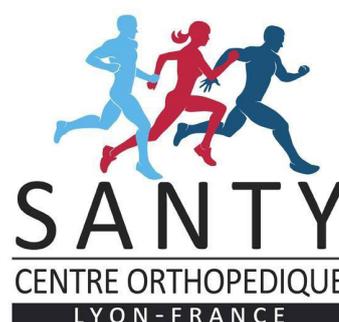
RACHIS - LOMBAIRES

Ce livret a pour but de vous aider à préparer votre intervention chirurgicale à l'hôpital privé Jean Mermoz ainsi que les suites post opératoires.

Il vous informe des différentes étapes de votre prise en charge et vous donne des conseils pratiques afin de vous rendre acteur de votre parcours de soins.



Hôpital privé  
Jean Mermoz



# CONSULTATIONS PRÉ-OPÉRATOIRES

**C**onsultation de chirurgie  
Après analyse de votre histoire personnelle, examen clinique, analyse des imageries, le chirurgien vous a expliqué votre pathologie et proposé une intervention chirurgicale. Les avantages, les risques et les contraintes vous sont expliqués et votre consentement vous est demandé.

**C**onsultation avec l'infirmière de Réhabilitation Améliorée Après Chirurgie (RAAC)  
L'infirmière retrace avec vous le parcours de soin afin que vous puissiez vous préparer au mieux pour votre intervention chirurgicale et anticiper la période post opératoire.

**C**onsultation d'anesthésie  
Elle est obligatoire entre un mois et 48h avant la chirurgie.  
L'anesthésiste vous explique les avantages, les risques et les techniques d'anesthésie. Il vous parle du traitement de la douleur post opératoire. Il vous explique aussi comment prendre votre traitement habituel.  
L'anesthésiste peut vous demander de voir un cardiologue.  
Votre consentement final vous est demandé.  
L'anesthésiste vous remet un document d'information qui complète la consultation. Vous devez le lire et le ramener signé le jour de votre hospitalisation afin de valider votre consentement.



# DEROULEMENT DE VOTRE HOSPITALISATION

## Avant votre départ pour l'hôpital

- Anticiper votre retour au domicile : achat de matériel (Rehausseur WC, chaise haute..), des médicaments, contact avec une infirmière libérale.
- L'avant-veille : préparation de la zone opératoire avec une crème dépilatoire si besoin.
- Le matin de l'intervention : douche avec savon antiseptique puis vêtements propres.

## Jour de l'intervention

- ⚠ Arrivée **À JEUN** le matin de l'intervention à l'hôpital.
- Admission au sein de l'hôpital au 4<sup>e</sup> étage.
- Accueil des infirmières dans la chambre d'hospitalisation.
- Visite des kinésithérapeutes.
- Bloc opératoire
- Retour dans le service.
- Surveillance et soins infirmiers et collation.
- Visite du kiné pour un premier levé.
- Visite du chirurgien et de l'anesthésiste.

## Jours suivants l'intervention

- Surveillance et soins infirmiers.
- Visite du kinésithérapeute/ chirurgien / anesthésiste.
- Sortie décidée par le patient et validée par le chirurgien.

## Retour au domicile

- Contact téléphonique de l'infirmière de RAAC le lendemain du retour à domicile.
- Soins à domicile par une infirmière DE
- Consultation post opératoire avec le chirurgien et le médecin rééducateur



# COMMENT SE LEVER APRÈS L'INTERVENTION

## Étape 1

Les épaules et le bassin doivent bouger ensemble dans le même plan afin de ne pas solliciter votre dos en torsion.

Le lit est bien à plat. Le tronc tourne en même temps que le bassin.



## Étape 2

Tournez-vous sur le côté puis sortez les pieds tout en vous aidant du bras. Les jambes font contre poids.

Veillez à ce que votre dos reste bien droit pendant la phase de bascule jusqu'à la position assise.



**Ne restez pas dans cette position assise, les jambes descendent et le buste se redresse pour vous mettre debout.**



# CE QUE VOUS NE DEVEZ PAS FAIRE

## Postures

Ne pas se pencher, s'asseoir en position basse, ne pas se servir de la potence, pas de torsion.

## Poids

Ne pas porter de charge lourde : maxi 2kg



# CE QUE VOUS DEVEZ FAIRE APRÈS L'INTERVENTION

## Assis-debout

Adoptez une position « assis-debout » sur une chaise haute (type tabouret selle, chaise de repassage). Prévoyez un réhausseur pour vos WC.

## Porter des objets

Vous pouvez porter des objets légers (équivalents au poids d'une grande bouteille d'eau) en les tenant près du corps.

## Brossage des dents

Pensez à prendre un verre pour vous rincer la bouche après vous être lavé les dents (afin de ne pas vous pencher au-dessus du lavabo).

## Mettre des chaussures

Utilisez un chausse-pied à long manche, mettez des chaussures faciles à enfiler.

## Ramasser des objets

Equipez-vous d'une pince longue.



# FACILITER VOTRE QUOTIDIEN

Certains objets peuvent être loués ou sont remboursés, contactez votre pharmacie pour plus d'information.

## Les indispensables :

- Un lit médicalisé ou lit surélevé
- Une chaise haute / Table haute
- Un réhausseur de WC



## Les fortement conseillés :

- Une pince longue
- Un grand chausse-pied



# POUR SE PREPARER

## A tout moment de la journée, pour vous recentrer sur le moment présent:

- Debout ou allongé à plat, inspirez profondément.
- Pendant un temps de rétention d'air, contractez l'ensemble de votre corps en étirant vos bras et vos jambes.
- Soufflez en relâchant l'ensemble de votre corps.
- Prenez un moment pour ressentir votre corps détendu, relâché.
- Refaites l'exercice en imaginant évacuer de votre corps toutes vos tensions/contrariétés/douleurs à chaque expiration.
- (visualisez vos tensions en les associant par exemple à des piquants et imaginez-les s'envoler à chaque expiration)

## Pour isoler une zone douloureuse et relâcher l'ensemble de votre corps afin de vous rendre actif dans la prise en charge de votre douleur (Cet exercice ne supprime pas la douleur mais a pour but d'isoler la zone douloureuse au sein d'un corps non douloureux) :

- Inspirez profondément et soufflez pour faire le vide dans votre tête.
- Concentrez-vous uniquement sur votre zone douloureuse et considérez là comme une zone isolée de votre corps.
- Prenez une grande inspiration et expirez de façon tonique afin d'évacuer une partie de cette douleur (associez une image comme des piquants qui s'envolent à chaque expiration). Refaites-le plusieurs fois.
- Concentrez-vous ensuite sur une partie non douloureuse, voir agréable de votre corps
- Prenez une grande inspiration et soufflez lentement pour diffuser le bien être, le positif dans l'ensemble de votre corps (associez une sensation positive en vous).

## Si vous avez une dizaine de minutes devant vous :

- Debout ou allongé à plat, quelques profondes inspirations les deux mains sur le ventre...
- Fermez les yeux, dans votre tête, associez le calme à une couleur.
- Inspirez profondément et soufflez pour le diffuser dans chaque partie de votre corps (tête, bras, buste, jambes).
- Visualisez votre corps se remplir de la couleur choisie.
- Répétez-vous mentalement la formule suivant : « je suis tout à fait calme» (3 fois).

## Lorsque vous sentez un stress monter en vous, faites l'exercice de la respiration en carré qui permet de relâcher à la fois le corps et le mental en se concentrant uniquement sur sa respiration :

- Inspirez en comptant jusqu'à quatre, d'une durée de quatre secondes.
- Bloquez votre respiration en comptant mentalement quatre secondes.
- Soufflez en comptant mentalement pendant 4 secondes.
- Bloquez votre respiration, poumons vides, en comptant quatre secondes.

Les exercices suivants, tirés de techniques de relaxation, sont proposés pour la gestion du stress ou de la douleur.

Ils sont utilisés pour se préparer à une échéance importante ou au quotidien pour relâcher une tension musculaire.

Ils permettent également de se recentrer sur le moment présent en focalisant son esprit sur sa respiration et en étant à l'écoute de ses ressentis physiques.

Quelques exercices à faire au quotidien...

# COORDONNÉES UTILES

## L'infirmière RAAC

Dans le cadre de votre intervention, l'infirmière coordinatrice est votre interlocuteur. Vous pouvez la contacter au [04 37 53 87 35](tel:0437538735) du lundi au vendredi de 9h à 17h

## Le service infirmier de chirurgie

Lors de votre prise en charge vous allez être hospitalisé au sein des services 4B ou 4C de l'hôpital privé Jean Mermoz. Vous pouvez contacter les services :  
4B : [04 37 53 84 22](tel:0437538422)  
4C : [04 37 53 84 32](tel:0437538432)

## Infirmière de soins à domicile :

.....

## Kiné pour la rééducation :

.....

## Les secrétariats médicaux

Dr D'ASTORG  
Dr FIÈRE  
Dr SZADKOWSKI  
[04 37 53 00 48](tel:0437530048)

## Le secrétariat d'anesthésie

est joignables au :  
[04 37 53 00 50](tel:0437530050)

## Le secrétariat de radiologie SANTY/MERMOZ

est joignables au :  
[04 37 53 54 54](tel:0437535454)

## Le service d'accueil des urgences

est joignable au :  
[04 37 53 82 62](tel:0437538262)







## Hôpital privé Jean Mermoz

### HÔPITAL PRIVÉ JEAN MERMOZ

55, avenue Jean Mermoz 69008 Lyon

Tél. : 04 28 63 69 69

[www.hpjm.fr](http://www.hpjm.fr)

 @RamsayGDS.jeanmermoz

 @Hopital\_Mermoz



### CENTRE ORTHOPÉDIQUE SANTY

24 avenue Paul Santy

Tél. : 04 78 75 45 02

[www.centre-orthopedique-santy.com](http://www.centre-orthopedique-santy.com)

 @CentreOrthopediqueSanty