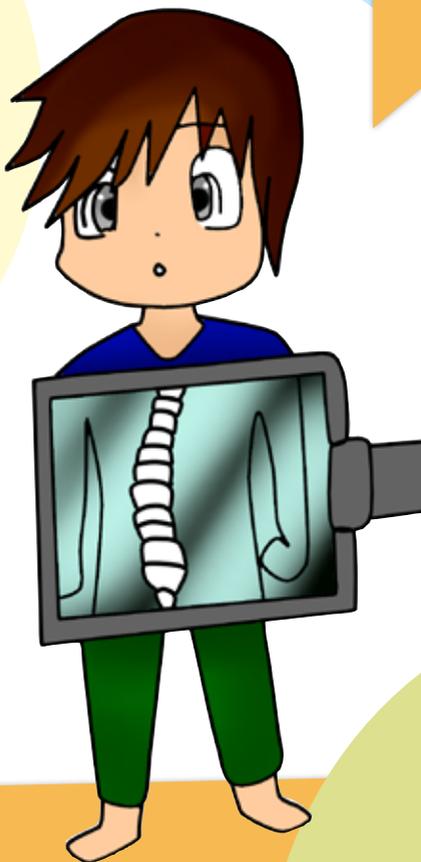


# Tu viens de te faire opérer d'une scoliose



## QUELQUES CONSEILS

# LES DIFFÉRENTES POSTURES

## Se coucher



Pour te coucher, tu devras :

- T'asseoir au bord du lit (1),
- Basculer le tronc sur le côté en gardant bien l'alignement épaule-hanche, prendre appui sur le coude (2),
- Ensuite lever les deux jambes en même temps (3+4).

Tu pourras reprendre un oreiller à partir de 3 mois après ton opération.

Il te faudra éviter les lits et sièges trop bas et mous, les canapés, les fauteuils.

Tu auras peut-être besoin d'un lit médicalisé, celui-ci te sera prescrit si nécessaire.

Dors à plat ou sur le côté (le dos bien droit).

# LES DIFFÉRENTES POSTURES

## Se lever



Pour te lever tu devras :

- Fléchir les jambes(1),
- Puis d'un seul bloc tu devras rouler sur le côté (2),
- Ensuite sortir les deux jambes en même temps et dans le mouvement, redresser le tronc en prenant appui avec la main et le coude sur le lit (3)
- Ne te redresse pas brusquement.

# Soulever et porter une charge

Pendant les trois premiers mois tu devras éviter de porter des charges lourdes : Par exemple, tu devras éviter de porter des enfants dans les bras.

Ton sac d'école devra être un sac à dos plutôt qu'un sac en bandoulière ou au mieux fais le porter par un camarade.

- Place-toi correctement à l'aplomb de la charge, les pieds en rotation externe (pieds tournés vers l'extérieur)



- Baisse-toi en pliant les jambes tout en gardant le dos bien droit. Ne surtout pas te pencher en avant.



- Relève-toi en poussant sur les jambes tout en verrouillant la région lombaire (rentre le ventre et serre les fesses) afin de ne pas donner de « coup de rein ».

- Pour transporter la charge, il faut la garder près du corps toujours en verrouillage lombaire+bascule du bassin en arrière.



## Ramasser un objet léger

Il y a deux solutions :

- T'accroupir  
en gardant le dos droit



- Poser  
un genou par terre.



## Mettre ses chaussures et chaussettes

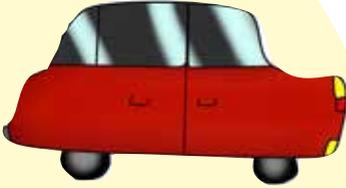


En position assise garde le  
dos bien droit puis fléchis  
la jambe en la ramenant  
vers toi afin de pouvoir  
poser ton talon sur le bord  
de la chaise.

# LES TRANSPORTS

*A ta sortie du service, tu rentreras chez toi en voiture personnelle ou en ambulance allongée selon l'avis du chirurgien.*

## La voiture



Les longs trajets sont contre-indiqués dans les trois mois qui suivent ton opération.

Pour les trajets courts (quelques dizaines de kilomètres) tu pourras les envisager plus rapidement. Mais il faudra savoir bien positionner le dossier de ton siège afin de trouver la position la plus adaptée. La voiture doit être confortable et assez haute.



Pour entrer dans la voiture :

- 1ère phase : Ne pas enjamber mais s'asseoir en gardant les deux jambes en dehors de la voiture.
- 2ème phase : pivoter sur les fesses en amenant les deux jambes simultanément vers l'intérieur de la voiture.

Il te suffit d'inverser les phases pour sortir de la voiture

## L'avion

En avion ne t'inquiète pas le matériel d'arthrodèse ne sonne pas au détecteur de métal mais pense à emporter une photo de ta radio ou certificat du médecin

# L'HYGIENE CORPORELLE

## La douche

Tu pourras prendre des douches après la section de l'extrémité de tes fils et lorsque tu n'auras plus de croûtes.  
Tu ne dois pas enlever tes strips pour prendre une douche.

## Le bain

Pendant au moins les 3 premiers mois qui suivent ton opération, il est déconseillé que tu prennes des bains pour éviter que ta cicatrice ne macère et pour éviter que tu fasses le dos rond.



## Le lavabo

Devant le lavabo, écarte les jambes et appuie-toi contre la cuvette mais ne te penche pas. Pour te rincer la bouche, plie les jambes.  
Utilise aussi le principe de la fente en avant : plie un genou, jambe en arrière tendue. Cela va te rapprocher du sol et éviter le surmenage des muscles et du dos.



## LA CICATRICE



- Après ton opération tu garderas des strips à chaque extrémité sur ta plaie pendant environ deux mois.
- Pendant un an, tu devras éviter d'exposer ta cicatrice au soleil. En cas d'exposition mets de l'écran total ou au mieux cache ta cicatrice en portant tout simplement un tee-shirt.

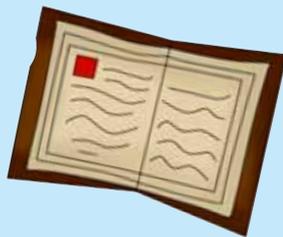


## L'ALIMENTATION

- Tu devras fractionner tes repas aussi longtemps que nécessaire.
- Evite de manger des aliments trop gras, des aliments flatulents (choux, oignons, ail, échalotes, salsifis, pois chiches, topinambours...) pendant le 1er mois suivant l'intervention.
- Il faudra que tu évites les boissons gazeuses avec excès.
- Et les fastfoods ? Avec modération !



## L'ÉCOLE



- Tu vas pouvoir reprendre l'école environ 15 jours après ton retour à la maison.
- A l'école tu devras favoriser l'ascenseur s'il y en a un.
- Pour éviter d'avoir un sac trop lourd, tu auras un certificat pour avoir le double de tes livres, à l'école et d'autres à la maison.
- Essaie d'utiliser au maximum ton casier.
- Sollicite tes copains pour de l'aide.

## LE SPORT

- Dans un premier temps tu devras te préserver et te reposer.
- A 3 mois de ton opération, tu pourras reprendre des sports doux comme la natation (attention tu devras limiter la brasse), la marche (avec de bonnes chaussures), et le vélo.



- Pour les autres sports il faut attendre 18 mois et après avis du chirurgien.

## DEVENIR

Certains métiers augmentent le risque de douleurs pour ton dos, par exemple :

- Les métiers de transports : chauffeur de bus, chauffeur routier... (positions statiques prolongées, vibrations++).
- Les métiers où les stations debout sont prolongées.
- Les métiers où tu portes des charges lourdes.
- Les métiers où tu dois souvent courber le dos (coiffeur).

## LA GROSSESSE

L'accouchement pourra avoir lieu par voie naturelle mais tu ne pourras peut être pas avoir d'anesthésie par péridurale.



# Notes

A page for taking notes with a white background and three large overlapping circles in yellow, light blue, and light green. The page is filled with horizontal dotted lines for writing.

**Si tu as des questions personnelles,  
n'hésite pas à les poser à l'équipe de  
pédiatrie qui est là pour y répondre !  
03.62.88.27.33**



Fondation  
**HOPALE**

[www.fondation-hopale.org](http://www.fondation-hopale.org)

*Ce livret à été réalisé par l'équipe du service de pédiatrie de l'Institut Calot  
de la Fondation Hopale en collaboration avec les patients.  
Les Illustrations originales sont de Axel BROWET*