

- Docteur **AUROUER**
- Docteur **BERNARD**
- Docteur **COGNIET**
- Docteur **GANGNET**
- Docteur **GUERIN**
- Docteur **MANGIONE**
- Docteur **MARIEY**
- Docteur **PEDRAM**
- Docteur **VADIER**



Centre Aquitain du Dos  
2, rue Nègrevergne  
33700 MERIGNAC

Tél. (33) 05 57 02 00 00  
Fax (33) 05 57 02 02 02  
[www.cad-fr.com](http://www.cad-fr.com)

## CONSEILS DE PRÉVENTION POST-OPÉRATOIRES RACHIS LOMBAIRE

Retrouvez l'ensemble des conseils de prévention post-opératoire et bien plus sur l'application mobile **DOADO**, disponible sur smartphone et tablette tactile Android. Pour la télécharger gratuitement, rendez-vous sur le **Google Play** et cherchez l'application.



### Comprendre

À l'aide d'images adaptées et de textes simples, comprenez votre situation ou votre opération.



### Agir

Adoptez au quotidien une bonne hygiène de vie grâce à des vidéos et des aides disponibles à tout instant.



### Prévenir

Évaluez votre douleur. Partagez le avec votre médecin. Confirmez votre rétablissement ou prévenez une récurrence.



- Marcher **en moyenne** une heure par jour (en une ou plusieurs fois).
- Respecter la façon de se coucher et de se lever du lit.
- Favoriser une **assise légèrement surélevée**, avec les hanches plus que hautes que les genoux.
- Port de la ceinture lombaire ou du corset, assis et debout (si prescrit par le chirurgien).
- Faire les exercices deux fois par jour **selon vos possibilités** (si prescrits par le kinésithérapeute).
- Éviter de se pencher vers l'avant et de faire des rotations du tronc.
- Éviter de porter des charges lourdes (inférieures à 5 kg environ).
- Pas de rééducation lombaire **jusqu'à** la consultation post-opératoire.
- Reprise de la conduite routière en fonction de la décision du chirurgien.

Les kinésithérapeutes

**GUY M.**

**LABARBE P.**

**LABARCHEDE T.**

**LEBRETTE V.**

**RIPOLL F.**

