Rétablissement après une fracture de la colonne vertébrale



Les fractures de la colonne vertébrale peuvent prendre jusqu'à trois mois pour guérir. La tolérance à la douleur et à l'activité physique devrait s'améliorer avec le temps.
Consultez votre médecin si vous avez de la douleur persistante et intense ou des problèmes de fonctionnement.

1-4 semaines



Évitez les alitements et les positions assises prolongés ou les attelles. Utilisez d'autres stratégies pour gérer la douleur.

4-12 semaines



Reprenez progressivement vos activités physiques. Évitez de soulever des objets ou de faire de gros efforts pendant 12 semaines.

Plus **de 12** semaines



Commencez ou reprenez des exercices pour les muscles extenseurs du dos, la capacité physique fonctionnelle et l'équilibre

Stratégies pour gérer la douleur







- Évitez de rester assis longtemps : levez-vous et bougez toutes les 30 minutes. Augmentez progressivement votre activité physique.
- Placez un oreiller sous les genoux lorsque vous dormez sur le dos ou entre les genoux pour les personnes qui dorment sur le côté.
  - » Est-il douloureux d'entrer dans le lit et d'en sortir? Essayez un fauteuil inclinable au cours des premières semaines suivant la fracture.
- Passez de 15 à 20 minutes en position de déchargement : allongez-vous sur le dos, les pieds à plat sur le sol ou sur un lit ferme, les genoux pliés, les bras sur les côtés, les paumes vers le haut. Utilisez un petit oreiller pour soutenir votre tête et votre cou si nécessaire, ou un oreiller sous les genoux.
- Évitez de faire des activités physiques intenses ou de soulever des objets pendant 12 semaines après la fracture, par exemple, transporter des produits d'épicerie, soulever des animaux de compagnie ou des enfants, passer l'aspirateur ou jardiner.
- Consultez un ergothérapeute, un physiothérapeute ou un physiologiste de l'exercice pour savoir comment modifier vos activités quotidiennes.
- Consultez un physiologiste de l'exercice ou un physiothérapeute pour obtenir un programme d'exercice une fois la fracture guérie.
- Parlez à votre médecin ou à votre pharmacien des médicaments contre la douleur.
- Appliquez du froid ou de la chaleur.

Après une fracture de la colonne vertébrale, le risque d'avoir une autre fracture est très élevé. Parlez à votre fournisseur de soins de santé des médicaments et d'autres stratégies pour prévenir les fractures futures.

RIA Research Institute for Aging
Schlegel • UWaterloo • Conestoga
Enhancing Life
University of Waterloo