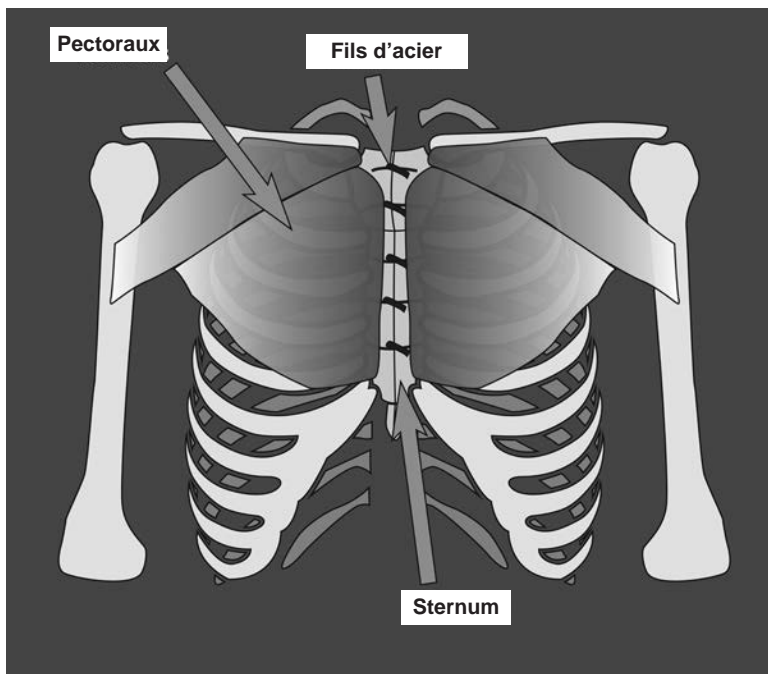


Information pour le patient et sa famille

Se déplacer sans risque après une chirurgie cardiaque



Le sternum est l'os plat qui se trouve au milieu de votre poitrine et qui a été coupé pendant votre chirurgie cardiaque. L'os a été rattaché à l'aide de fils d'acier. Comme tous les autres os, il faut généralement de 6 à 8 semaines pour que le sternum se remette complètement et pour certaines personnes, la guérison peut être plus longue. Les principaux muscles de votre thorax (les pectoraux) sont fixés à chaque côté du sternum, à une partie de votre clavicule et à la partie supérieure de vos bras, comme le montre l'image ci-dessous. C'est pourquoi le fait d'utiliser vos bras ou vos mains pour supporter le poids de votre corps ou pour pousser, tirer, soulever ou transporter un poids quelconque peut exercer une pression sur votre sternum en voie de guérison, et causer une douleur.



Bouger les bras

Dès votre réveil après la chirurgie, vous pouvez bouger les bras dans toutes les directions qui vous sont confortables. Le fait de bouger les bras et les épaules vous aidera à prévenir l'enraidissement des articulations.

Zones de mouvement des bras

À mesure que vous guérissez, vous progresserez à travers trois zones d'activité des bras. Il n'y a **pas de moment précis** pour passer d'une zone à l'autre. À certaines périodes de la journée, certains de vos mouvements seront dans la zone 1, tandis que d'autres seront dans la zone 3. Par exemple, vous serez capable d'atteindre le verre sur votre table de chevet (activité de la zone 3) à l'hôpital, mais pour soulever un contenant de 4 litres de lait à la maison, vous devrez être dans la zone 1, puisque le contenant de lait est plus lourd que le verre. Selon le poids de l'objet que vous voulez déplacer, vous passerez de la zone 1 à la zone 3 plusieurs fois par jour.

TOUS LES JOURS, pour toutes les activités, PEU IMPORTE la zone, vous devez :

- vous sentir à l'aise,
- ne ressentir aucune augmentation de l'inconfort ou de la douleur au niveau de votre sternum.



Peu importe la zone dans laquelle vous vous trouvez, **écoutez votre corps!** Bougez les bras en les gardant plus près de votre corps (zone 1) si vous ne vous sentez pas à l'aise de faire une activité les bras éloignés du corps (zone 2 ou 3).

Passer d'une zone à l'autre

- Commencez toute nouvelle activité dans la zone 1 pour évaluer comment vous vous sentez avant d'éloigner les bras de votre corps.
- Si vous vous sentez bien lorsque vous faites une activité, vous pouvez essayer d'augmenter le poids des objets que vous déplacez, ou éloigner un peu les bras de votre corps (de la zone 1 à la zone 2, puis à la zone 3) jusqu'à ce que le mouvement soit de nouveau normal pour vous.
- Augmentez lentement le poids que vous déplacez dans toutes les positions, jusqu'à ce que vous puissiez faire toutes les activités quotidiennes que vous faisiez avant votre chirurgie.
- Pour soulever tout poids lourd, même une fois votre sternum guéri, adoptez toujours la position de la zone 1.

Rappel : Un poids correspond à tout ce que vous soulevez, poussez, tirez ou transportez, y compris le poids de votre corps lorsque vous vous levez ou que vous changez de position

Douleur? Que faire?

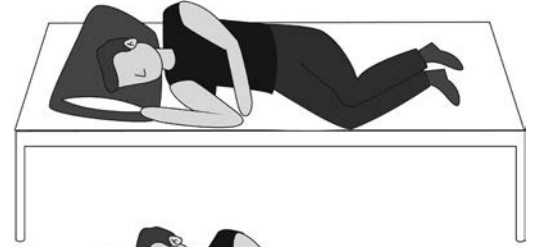
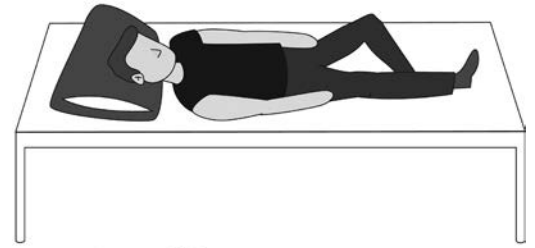
Un certain malaise après une chirurgie cardiaque est normal et devrait s'améliorer de jour en jour. Si votre inconfort ou votre douleur augmente, suivez les conseils suivants :

- Si votre douleur augmente quand vous faites des mouvements, **ramenez vos bras près de votre corps ou réduisez le poids soulevé** (par exemple, retournez de la zone 2 à la zone 1).
- **ARRÊTEZ** et avertissez votre fournisseur de soins si votre malaise ou **votre douleur augmente** avec tout mouvement effectué **les bras près** du corps ou **sans poids**.
- Vous sentirez peut-être des « **clics** » dans votre sternum. Si c'est le cas, **CESSEZ l'activité qui les a causés**. Si les « clics » ne cessent pas, assurez-vous de signaler à votre médecin les mouvements qui les provoquent.
- Une fois de retour chez vous, si vous constatez une augmentation de la douleur avec les activités de la zone 1 sans poids ou si vous ressentez des « clics » constants au niveau du sternum, communiquez avec la **Clinique de chirurgie cardiaque postopératoire au 204-258-1258 (du lundi au vendredi, de 7 h 30 à 15 h 30)**.

Comment bouger en protégeant votre sternum

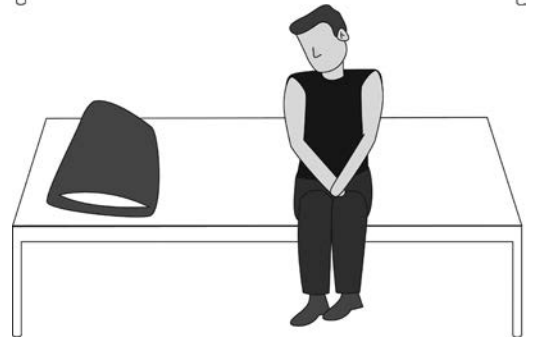
Sortir du lit

- Allongez-vous sur le dos, pliez le genou en plaçant le pied bien à plat sur le lit.
- Roulez sur le côté en poussant à l'aide de la jambe pliée et en faisant suivre le bras.
- Restez en position allongée sur le côté et amenez les deux jambes au-delà du bord du lit.
- Accrochez vos jambes au lit et poussez votre torse également avec le coude sur le lit et l'autre main pour vous assoir.
- Pour vous déplacer vers le bord du lit, faites passer votre poids d'un côté à l'autre pour faire « marcher » vos hanches vers l'avant. Au besoin, utilisez vos mains en les plaçant de chaque côté de votre corps pour pousser d'un côté à l'autre et vous aider à bouger.



Se coucher

- Assoyez-vous sur le côté du lit.
- Allongez-vous sur le coude et l'épaule le plus près de la tête du lit. Placez l'autre main sur le matelas devant votre corps pour vous stabiliser.
- Restez sur le côté pendant que vous soulevez les deux jambes sur le lit; allongez-vous ensuite sur le dos.



Changer de position au lit

- Pour modifier votre position, pliez les genoux et placez vos mains sur le lit le long de votre corps. Poussez vos pieds, vos mains et votre torse contre le matelas pour soulever vos hanches. Repositionnez vos hanches pour que votre corps soit dans une position confortable.

S'asseoir

- Reculez contre la chaise ou le lit jusqu'à ce que vous sentiez le meuble derrière vos jambes. Penchez-vous vers l'avant comme un artiste qui salue son public, pliez les genoux et assoyez-vous.
- En vous assoyant, vous pouvez prendre appui de chaque côté du fauteuil (et non pas sur les bras de la chaise) également avec les deux mains, tout contre vos fesses.

S'avancer sur une chaise

- Placez votre dos contre le dossier et faites glisser vos fesses vers l'avant.
- Ou faites passer votre poids d'un côté à l'autre pour faire « marcher » vos hanches vers l'avant. Au besoin, utilisez vos mains en les plaçant de chaque côté de votre corps pour pousser d'un côté à l'autre et vous aider à bouger.
- Utilisez les bras de la chaise **seulement** si vous ne constatez aucune augmentation de votre inconfort ou de la douleur.

Se lever

- Avancez-vous sur la chaise (voir ci-dessus) pour que vos pieds soient sous vous, à plat sur le plancher, les genoux pliés.
- Levez-vous en vous servant de vos jambes. Vous pouvez pousser avec vos bras, dans la mesure où vous vous servez également de vos deux mains, placées tout contre vos fesses.

CONSEIL : Faire balancer le torse de l'avant à l'arrière quelques fois permet de prendre un élan et de se lever plus facilement. Tentez d'amener votre nez au-dessus de vos orteils.

- Si vous vous servez d'un déambulateur, prenez-le seulement une fois que vous êtes solidement debout.

Votre équipe de soins de santé s'assurera que vous ne risquez rien et êtes en mesure de vous coucher, vous asseoir et vous lever, et que vous pouvez marcher par vous-même après la chirurgie. Si vous avez des questions concernant la reprise d'une activité précise ou la manière de se déplacer sans risque, consultez votre physiothérapeute.

La vie quotidienne à la maison

Une fois de retour chez vous, vous augmenterez lentement votre niveau d'activité. Chacun guérit à son propre rythme. Certaines personnes gardent leurs bras près du corps plus longtemps que d'autres pour faire des mouvements. Le meilleur moyen d'accroître le niveau de vos activités est d'augmenter graduellement, selon ce que votre corps permet. Votre sternum en voie de guérison, vos incisions, la fatigue, l'enflure, la douleur et les autres conditions médicales que vous pourriez avoir ont un effet sur votre retour à la vie normale. Il importe d'écouter votre corps et de vous rétablir à votre propre rythme.

S'occuper de soi

- Vous pouvez veiller à vos besoins après la chirurgie. Vous trouverez peut-être plus difficile d'étirer vos bras vers le dos (par exemple pour attacher un soutien-gorge ou mettre un manteau), car ce mouvement exerce une pression sur le sternum. Si vous constatez une augmentation de l'inconfort ou de la douleur, changez la manière dont vous faites ces gestes (vous pouvez par exemple attacher votre soutien-gorge à l'avant ou porter un manteau plus ample). Si une activité est douloureuse, même avec les bras près du corps, vous devrez l'éviter (par exemple : entrer dans le bain ou en sortir) jusqu'à ce que votre guérison soit plus complète.

S'occuper de sa maison

- Vous pouvez reprendre vos tâches ménagères dans la mesure où elles ne causent pas de douleur ou n'augmentent pas vos douleurs au sternum. Si une activité augmente ou provoque la douleur, essayez de la faire différemment, de réduire le fardeau ou de l'éviter complètement. Par exemple, commencez par seulement plier la lessive. Progressivement, vous pourrez commencer à porter un panier de linge en gardant les bras près du corps.

Si vous ou votre famille avez des inquiétudes en ce qui concerne votre retour à la maison ou si vous trouvez difficile de vous occuper de vous-même à l'hôpital, vous pouvez obtenir une évaluation en **ergothérapie** pour vous aider à planifier votre congé.

Un dernier mot sur les activités sécuritaires :

- Demandez de l'aide si vous en avez besoin.
- Adoptez une bonne posture pour réduire votre dépense d'énergie.
- Planifiez votre journée et vos semaines pour prévoir du temps de repos.
- Essayez d'utiliser vos jambes le plus possible lorsque vous soulevez, poussez ou tirez des objets, pour éviter de mettre de la pression sur votre sternum en voie de guérison.
- Rapprochez-vous de l'objet que vous voulez déplacer ou soulever.
- Commencez toujours par la zone 1 et retournez à la zone 1 si vous ne vous sentez pas à l'aise de faire une activité.
- À mesure que vous guérissez, rappelez-vous **d'écouter votre corps et de laisser la douleur vous guider.**