



## QUE FAIRE PENDANT LA CONVALESCENCE



**La convalescence suite à une opération de scoliose est une période longue qui demande de la patience et la prudence.**

**Le temps peut paraître long car les activités possibles sont réduites et le moral en subit un coup.**

**Afin de vous aider à passer le temps, nous vous partageons une liste non exhaustive de quelques idées pour vous occuper.**

Certains(es) d'entre vous rendre directement chez eux après la chirurgie, d'autres vont en centre de rééducation ou maison de convalescence. Avant de choisir un établissement assurez-vous qu'ils ont l'habitude de gérer les soins de suite après une chirurgie de la scoliose et qu'ils sont équipés (notamment au niveau de la literie) pour un confort optimal après une telle opération. Pour les maisons de convalescence afin de ne pas y trouver le temps trop long, renseignez vous qu'il ne s'agit pas d'un centre qui accueille essentiellement des personnes âgées.

Les premiers temps, vos journées seront surtout occupées par du repos alternées de quelques périodes de marche à votre rythme et à l'écoute de votre corps sans jamais forcer ni vous fixer d'objectif. Il faut vraiment que l'évolution se fasse naturellement.

Soyez bien à l'écoute de votre corps et dès que vous sentez une gêne ou un tiraillement c'est qu'il est temps d'arrêter et de vous reposer un peu.

Si vous voulez participer un peu à la vie de la maison, vous pouvez préparer un peu à manger en ne portant surtout rien du tout, juste faire un peu de préparation culinaire sur un plan de travail à votre hauteur.

Vous pouvez éventuellement aussi faire un peu de poussière sur les meubles à votre hauteur.

Surtout aucun travail de force, ni de torsion.

Questions activités douces vous pouvez profiter de cette période pour :

- Faire du tri dans vos papiers, vos photos. Regarder aussi de vieux albums photos pour revivre de beaux moments. Ceci peut être fait dès le début mais bien sur vraiment tranquillement un peu chaque jour sans forcer.

- Un peu de lecture en faisant attention que ça ne tire pas trop sur les cervicales.



- Ecouter de la  musique

- Vous avez envie de faire du shopping mais malheureusement vous ne pouvez pas encore faire les boutiques, en attendant faites vous plaisir avec les achats en lignes et livraisons à domicile. Certains petits commerçants de proximité le font également.

- Regarder la télévision  (si cela est possible, vous pouvez en installer une dans votre chambre), des films vidéos

- Faire du courrier, envoi de cartes à des amis, de la famille

- Vous pouvez aussi filmer et/ou photographier vos progrès.

- Téléphoner  aux proches (mais en général c'est plus sympa que ça soit eux qui vous appellent pour prendre de vos nouvelles). Les premiers temps il peut être difficile de tenir longtemps le téléphone pendant une communication, à ce moment là, branchez le haut parleur et posez le téléphone à côté de vous.

- Un peu d'informatique en étant bien installé, si possible au lit, et attention à ne pas tirer sur les cervicales (vous pouvez en profiter pour tranquillement trier et faire du vide dans vos boîtes mails). Vous pouvez aussi faire du tri et du nettoyage dans votre téléphone. Faites du vide aussi dans votre ordinateur, faites des sauvegardes aussi des documents importants. 

- Un peu de marche dehors quand le temps le permet, c'est aussi votre rééducation des premiers temps et ça aide à prévenir la phlébite. Et si le temps ne le permet pas, continuez quand même à marcher mais chez vous. Surtout ne forcez pas, restez bien à l'écoute de votre corps. Les tous premiers temps, faites vous accompagner pour les marches extérieures, il y a plus d'obstacles qu'à la maison.

- Vous pouvez aussi prendre des photos de la nature par exemple (faune, flore, ciel, paysages etc ..) soit depuis l'extérieur quand vous pouvez sortir, soit depuis votre fenêtre si il ne vous est pas possible d'aller dehors.

- Mots croisés, sudoku, casse-tête (là encore attention à ce que ça ne tire pas sur les cervicales)

- Jeux vidéos doux et avec modération et sans que ça tire sur les cervicales

- Faire des puzzles, jeux de société (surtout si vous avez des enfants vous pouvez faire quelques jeux de société avec eux, cela permet de garder des échanges ensemble pendant cette période où vous ne pouvez pas vous occuper d'eux). Les premiers temps votre temps sera limité car vous fatiguerez vite.

- Loisirs créatifs doux (que vous pourrez également pratiquer avec vos enfants) :

- Origami

- Pixel-art

- Peinture point par point

- Scrapbooking

- Pâte à sel et/ou pâte fimo (mais pas dans les premiers temps, attendre d'avoir suffisamment récupéré)

etc ...

- Faire de la peinture,  du dessin, en faisant attention à sa position et sur une durée pas trop longue et toujours en faisant attention que ça ne tire pas trop sur les cervicales.

- Profiter de ce temps pour prendre soin de vous, vous chouchouter

- Vous pouvez télécharger des tutos sur internet pour vous fabriquer des produits de beauté et des produits ménagers maison.

- Vous pouvez faire venir une coiffeuse à domicile pour rafraîchir votre coupe de cheveux, ça fait du bien aussi au moral et ça fait passer un petit moment. Il est possible aussi de faire venir à domicile une esthéticienne, une

podologue etc ..

- L'écriture (poème ou autre)

- C'est le moment aussi de mettre un peu plus le nez dans vos comptes, de les analyser.

- Vous mettre à jour dans vos démarches administratives

- En profiter pour renégocier vos divers contrats d'assurance, contrat internet et mobile etc ...

- Si avant votre opération vous étiez en recherche d'emploi vous pourrez en profiter pour mettre à jour votre CV et lettre de motivation.

- Quand vous vous en sentirez capable vous pourrez prendre des cours à distance ou en visio, apprendre une langue etc ..

- Vous pouvez "jardiner"  sans effort physique en vous occupant de bonzaïs ou alors vous pouvez semer des graines comme des pépins d'agrumes, noyaux d'avocat, graines de haricots etc .. et les voir pousser chaque jour. Le tout posé sur un plan à votre hauteur.

- Tenir un journal quotidien de votre convalescence et de vos progrès, vos difficultés afin de pouvoir voir le chemin parcouru et bien vous rappeler de votre évolution. Si les premiers temps vous ne pouvez pas écrire, vous pouvez vous enregistrer et recopier plus tard quand vous vous sentirez capable de le faire.

- Méditation,  sophrologie et autre méthode de détente vous occupera tout en vous apportant du bien être

- Vous installer dehors quand le temps le permet sur un siège bien adapté

- Vous pouvez aussi organiser un repas sympa avec votre chéri en commandant des plats  à vous faire livrer. (attention à ne pas porter des plats lourds à livraison). Se créer ainsi des moments sympas est important pour le moral. Vous pouvez aussi vous faire livrer des fleurs pour décorer la table.

- Vous pouvez faire une liste de tout ce que vous aimeriez faire après votre convalescence et lister à chaque fois tout ce que vous devez faire pour les mettre en œuvre (voyages, vacances, etc ..)

- Si vous êtes allé en centre de rééducation et que vous y avez appris des exercices, n'oubliez pas de continuer à les faire à la maison

- Tout ce qui est tricot, couture, crochet, broderie, tricotin, canevas etc .. risque de vous déclencher des tensions musculaires, alors il faudra attendre quand même d'avoir bien récupéré et le faire avec modération bien à l'écoute de votre corps.

- Pour les messieurs pas de bricolage pendant la convalescence.

Pour les courses,  les "drives" seront vos amis des premiers temps. Vous commandez sur internet, un proche va récupérer vos achats ou alors l'enseigne peut vous les livrer. Mais toujours les mêmes consignes, surtout ne rien porter.

Vous aurez aussi sûrement les visites des proches, cela peut vous fatiguer les premiers temps, alors si les gens peuvent vous prévenir avant, cela vous permettrait de choisir le moment qu'il vous convient le mieux pour les

recevoir et étaler aussi les visites afin que tout le monde ne vienne pas en même temps.

N'oubliez pas le soleil (sans s'exposer) et la lumière naturelle sont de très bons alliés pour reprendre force et morale.

Bien sur, certaines activités proposées ne seront pas faisables les premières semaines, vous verrez au fur et à mesure ce que vous vous sentez capable de faire. L'essentiel est de ne pas forcer et rester à l'écoute de votre corps.

**Et dans le doute de certaines activités, n'hésitez pas à demander l'avis à votre chirurgien qui lui même vous donnera les feux verts pour certaines reprises lors des différentes consultations.**

*Et surtout si vous n'avez rien fait de votre journée, ne culpabilisez pas, la convalescence est faite aussi pour se reposer et s'écouter. Prenez plaisir à vous détendre et vous reposer.*



© Scoliose et Partage