

REPRISE DU SPORT APRES CHIRURGIE VERTEBRALE

RIPRESA DELL'ATTIVITA SPORTIVA DOPO CHIRURGIA VERTEBRALE

Jean Jacques Lalain

La chirurgie vertébrale est un sujet vaste qui nécessite d'être segmenté pour pouvoir apporter une réponse un peu plus précise aux sportifs. Il y a en effet des conseils complètement différents à apporter au patient s'il se fait opérer par exemple d'une hernie discale simple ou s'il se fait opérer d'une grande arthrodèse thoraco-lombaire. Il en est de même de l'âge à l'intervention.

Pour la reprise du sport après chirurgie « simple »

Nous rangerons dans cette catégorie, les interventions réalisées pour hernie discale simple ou même arthrodèse intersomatique par voie postérieure ou par voie antérieure.

En effet, il faut prendre en considération, le nombre de complexes vertébro-ligamentaires mis en jeu et dans ces cas, le point commun est un geste chirurgical sur un seul disque et une seule unité vertébrale.

Les conseils peuvent varier d'un patient à l'autre en fonction de son âge, de son poids, et de ses aptitudes sportives. Les avis sont partagés aussi entre les chirurgiens eux-mêmes et, ou, les médecins de rééducation fonctionnelle.

Schématiquement, on peut dire que six semaines après l'intervention, il est possible d'envisager une activité de type natation ou vélo. La brasse n'est pas une nage déconseillée comme on l'entend souvent. En effet, les patients se retrouvent en lordose avec un travail nécessaire des extenseurs du rachis très favorable à la bonne position statique ultérieure. Trois mois après l'intervention, il est possible de proposer au patient de reprendre la plupart des activités sportives, dont la course à pied, mais aussi le ski.

Il reste des sports déconseillés, lorsqu'ils mettent en charge les unités vertébrales adjacentes ; et en particulier la musculation en squat ou, avec le port de charges importantes sur les épaules, reste prohibée.

Les suites de chirurgie vertébrale sur plusieurs niveaux

Dans cette catégorie chirurgicale, se rangent les arthrodèses

La chirurgia vertebrale è un vasto soggetto che necessita di segmentarlo per potere apportare una risposta un po' più precisa ai sportivi. In effetti, i consigli da dare al paziente, possono cessare omettamente diversi, che si tratti di un'intervento per ernia al disco semplice oppure di un'importante artrodesi toraco-lombare. Stessa cosa per l'età.

Per la ripresa dello sport dopo chirurgia « semplice ».

Entrano in questa categoria, gli interventi realizzati per ernia al disco semplice oppure artrodesi intersomatica per via posteriore o per via anteriore.

In effetti, bisognerà prendere in considerazione, il numero di complessi vertebro-legamentari messi in gioco e in questi casi, il punto comune è un gesto chirurgicale su un solo disco e una vertebra.

I consigli possono variare da un paziente all'altro secondo l'età, il peso e le disposizioni sportive. I pareri sono discordi tra i chirurghi stessi, e, o i medici di riabilitazione funzionale.

Schematicamente, si può dire che sei settimane dopo l'intervento, è possibile immaginare un'attività tipo nuoto o bicicletta. La rana non è un nuoto sconsigliato come lo si sente spesso.

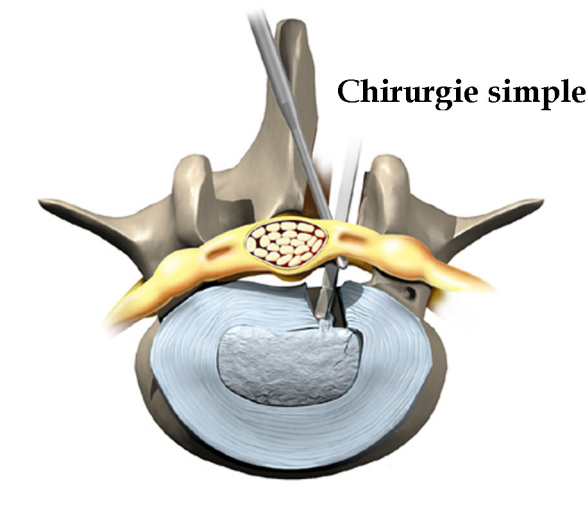
In effetti, i pazienti si ritrovano in lordosi con un lavoro necessario degli estensori del rachide molto favorevole alla posizione statica ulteriore.

Tre mesi dopo l'intervento, è possibile proporre al paziente di riprendere la maggior parte delle attività sportive, tra le cui la corsa a piedi, ma anche lo sci.

Restano sport sconsigliati, quando mettono in carico le unità vertebrali adiacenti ; specialmente la muscolazione in squat oppure con pesi importanti sulle spalle, è proibita.

I seguiti di chirurgia vertebrale a più livelli

In questa categoria chirurgicale, entrano le artrodesi multi piani, che toccano particolarmente sia la cerniera lombosacrale, che la cerniera toraco-lombare. Si può trattare anche



ses multi étagées, touchant en particulier soit la charnière lombo-sacrée, soit la charnière thoraco-lombaire. Il peut s'agir aussi de chirurgie de hernie discale pluri étagée.

Dans ce contexte, la pathologie vertébrale est le plus souvent étendue, ne se limitant pas du tout à un seul complexe vertébro-disco-vertébral.

L'intervention d'arthrodèse immobilise plusieurs segments très utiles dans la pratique du sport.

À six semaines, la natation douce pourra être préconisée de même que la reprise du vélo.

Par contre, les autres sports utilisant les mouvements de flexion extension, de rotation ou la combinaison de ces mouvements, restent déconseillés. On pourra mettre dans cette catégorie, les sports tels le tennis, les sports de ballon.

Néanmoins, chez un skieur de bon niveau, la reprise du sport de glisse pourra être autorisée après une période de l'ordre de six mois.

Le cas particulier de la chirurgie de la scoliose chez l'adolescent

Très souvent, l'importance de l'arthrodèse thoraco-lombaire entraîne une réaction disproportionnée et l'on entend dire qu'il ne faut pas reprendre d'activité sportive, qu'il n'y aura plus de flexion du tronc.

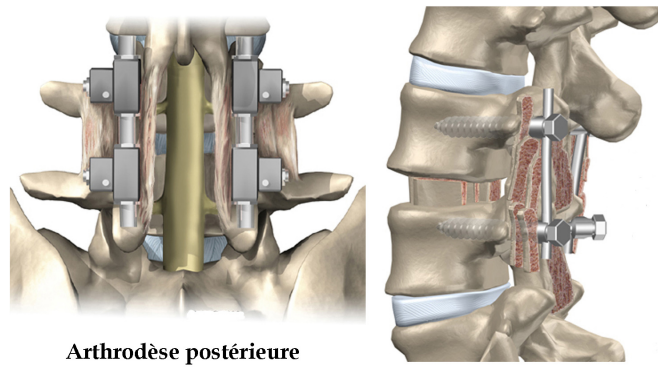
Les études qui ont été menées chez des adolescents opérés, avec un recul de 10 ou 20 ans mettent en évidence que la plupart des sports peuvent être repris. La tolérance est liée surtout au nombre d'étages sous jacents à l'arthrodèse. Actuellement, les chirurgiens essaient de limiter cette arthrodèse le plus possible, en s'appuyant sur la première vertèbre horizontale lombaire, ou en réalisant des voies d'accès antérieur.

S'il reste deux ou trois étages mobiles, il faut être très large dans les indications de reprise du sport.

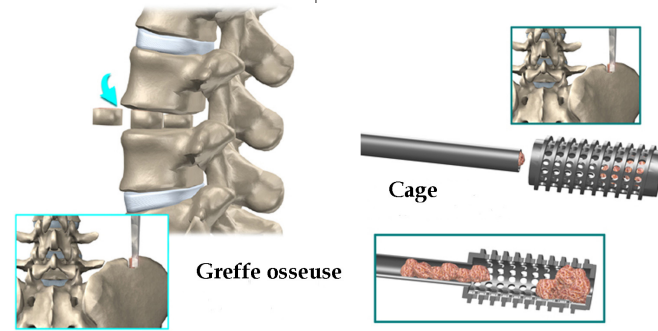
Ce regard sur la reprise d'activité sportive sera un élément favorable et décisif pour l'accord chirurgical du patient.

CONCLUSION

Très souvent la chirurgie vertébrale a mauvaise presse pour la reprise sportive. Les différentes indications proposées restent bien sûr assez schématiques mais permettent d'entrevoir qu'il ne faut pas avoir une attitude trop restrictive. Les niveaux de douleurs à moyen ou à long terme sont pratiquement équivalents chez les patients opérés et non opérés et ne dépendent pas réellement de la reprise de l'activité sportive.



Arthrodèse postérieure



Grefe osseuse

Cage

de chirurgie de hernie al disco a variis livelli.

In questo contesto, la patologia vertebrale è il più spesso estesa, non si limita assolutamente ad un solo complesso vertebro-disco-vertebrale.

L'intervento di artrodesi immobilizza variis segmenti utilissimi nella pratica sportiva.

A sei settimane, il nuoto tranquillo potrà essere preconizzato così come la ripresa della bicicletta.

Però, gli altri sport utilizzando i movimenti di flessione estensione, di rotazione oppure la combinazione di questi movimenti, rimangono sconsigliati. In questa categoria, possiamo mettere sport tali il tennis,

o sport di palla.

Tuttavia, dallo sciatore di buon livello, la ripresa dello sport di scivolo potrà essere autorizzata dopo un periodo di circa sei mesi.

Il caso particolare della chirurgia della scoliosi dell'adolescente.

Molto spesso, l'importanza dell'artrodesi toraco-lombare provoca una reazione sproporzionata e si sente dire che non si deve riprendere attività sportiva, perché non ci sarà più flessione del tronc.

I studi che sono stati condotti dagli adolescenti operati, con distacco di 10 o 20 anni mettono in evidenza che la maggior parte dei sport possono essere ripresi. La tolleranza è soprattutto legata al numero di piani sotto l'artrodesi. Ora, i chirurghi cercano di limitare quest'artrodesi il più possibile, poggendosi sulla prima vertebra lombare orizzontale, oppure realizzando vie d'accesso anteriore.

Se rimangono due o tre livelli mobili, bisogna essere larghi nelle indicazioni di ripresa dello sport.

Questo sguardo sulla ripresa di attività sportiva sarà un'elemento favorevole e decisivo per l'accordo chirurgicale del paziente.

CONCLUSIONE

Molto spesso la chirurgia vertebrale ha cattiva stampa per la ripresa sportiva. Le diverse indicazioni proposte rimangono certo schematiche ma permettono di intravedere che non bisogna avere un'atteggiamento troppo restrittivo. I gradi dolorosi a medio o lungo termine sono praticamente uguali per i pazienti operati e non operati, e non dipendono realmente della ripresa dell'attività sportiva.