



Janvier
2015

ARRÊT DE TRAVAIL

Canal lombaire étroit - Compression radiculaire(s) Recalibrage unilatéral de la colonne lombaire par voie postérieure

(Laminoarthrectomie partielle ou foraminotomie ou résection d'ostéophytes, avec ou sans curetage du disque intervertébral habituellement sans geste de stabilisation de type greffe ou matériel d'ostéosynthèse)

i après avis de la HAS ^[1]

Pour vous aider dans votre prescription d'arrêt de travail et faciliter le dialogue avec votre patient, des durées de référence vous sont proposées.

Elles sont indicatives et, bien sûr, à adapter en fonction de la situation de chaque patient.

Type d'emploi			Durée de référence*
Travail sédentaire**			42 jours
Travail physique léger	Peu de déplacements et/ou temps de station debout faible	Charge ponctuelle < 10 kg ou Charge répétée < 5 kg	42 jours
Travail physique modéré	Nombreux déplacements et/ou temps de station debout prolongé	Charge ponctuelle < 25 kg ou Charge répétée < 10 kg	75 jours
Travail physique lourd		Charge répétée > 25kg	90 jours

* Durée à l'issue de laquelle la majorité des patients est capable de reprendre un travail.

Cette durée est modulable en fonction des complications ou comorbidités du patient.

** En position assise stricte.

La durée de l'arrêt initial est à adapter selon :

- l'âge et l'état général du patient,
- l'existence ou non d'actes associés sur les vertèbres (arthrodèse, ostéosynthèse) et complications spécifiques (pseudarthrose),
- les complications éventuelles (hématome, sepsis, fuite de liquide céphalo-rachidien, thrombose veineuse profonde ou embolie pulmonaire, déficit nerveux post-opératoire...),
- la nécessité de conduire un véhicule pour les trajets ou l'emploi,
- les possibilités d'adaptation ou de modification du poste de travail en lien avec le médecin du travail, notamment pour des postes très physiques et les démarches de prévention de la désinsertion professionnelle.



Restauration des capacités fonctionnelles

La phase de réadaptation aux activités de la vie quotidienne dure environ 3 à 6 semaines.

Une ceinture de contention lombaire peut être prescrite. Pendant cette période les mouvements doivent être progressifs, il faut rester actif et se déplacer.

Il faut éviter :

- les positions assises prolongées ou trop basses,
- le port d'objets lourds et les travaux ménagers ainsi que se pencher en avant. Pour prendre un objet au sol, il est conseillé de s'accroupir ou de s'agenouiller.

Certaines adaptations peuvent être utiles :

- un rehausseur de WC,
- un chausse-pied, chaussures sans lacets,
- une éponge à long manche,
- un tapis antidérapant.

Il est conseillé de ne pas fumer (car le tabac augmente les risques de complications).

Reprise des activités professionnelles

L'utilisation d'une ceinture lombaire peut être indiquée dans certains cas notamment en cas d'emploi physique.

Le recours au médecin du travail peut être utile pour adapter temporairement le poste de travail ou envisager un changement de poste au moment de la reprise du travail.

Reprise des activités sportives et de loisir

La reprise des activités se fera après avis médical.

En général la conduite d'un véhicule est possible à partir du 2^{ème} mois. Des déplacements sur des distances de moins de 10 km sont possibles à partir de la 3^{ème} semaine, mais comme passager.

La marche peut être autorisée d'emblée. Elle doit être progressive, avec des pauses régulières et des chaussures adaptées.

La natation, le vélo sans quitter la selle, peuvent être repris vers 6 semaines.

Les sports en compétition ainsi que les sports sollicitant particulièrement le rachis (ski, golf, équitation...) doivent être évités pendant 1 an.

Le jardinage et le bricolage peuvent être repris progressivement sans oublier de se mettre accroupi ou à genoux si besoin.

► **Votre patient a-t-il reçu une information rassurante pour lui permettre de reprendre ses activités sans appréhension ?**

► **La question de la reprise de l'emploi a-t-elle été abordée dès le début de l'arrêt ?**

► **Votre patient a-t-il été informé des délais de reprise des activités sportives et de loisir ?**

[1] www.has-sante.fr

Sources • Official Disability Guidelines, 2013, 18th Edition • NHS Choices 2013: <http://www.nhs.uk/Conditions/Lumbardecompressivesurgery/Pages/Afterwards.aspx> • Tiempos estándar de Incapacidad temporal, Instituto nacional de la Seguridad Social, Espagne, 2^e Edition • Medical Disability Advisor 5th Edition, 2005 • Fiche patients : Institut Mutualiste Montsouris, 2010.