



Décembre  
2012

# ARRÊT DE TRAVAIL

## Cure de hernie discale par discectomie

 après avis de la HAS<sup>[1]</sup>

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		<b>21 jours</b>
Travail physique léger	Charge ponctuelle < 10kg ou Charge répétée < 5kg	<b>42 jours</b>
Travail physique modéré	Charge ponctuelle < 25kg ou Charge répétée < 10kg	<b>56 jours</b>
Travail physique lourd	Charge > 25kg	<b>84 jours</b>

\* 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.

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

- la localisation (lombaire, cervicale ou plus rarement thoracique),
- la sévérité et l'ancienneté des symptômes,
- la nécessité d'un geste chirurgical plus complexe (arthrodèse, système de cage...),
- la condition physique du patient,
- les comorbidités,
- la durée et les conditions de transport.



## Restauration des capacités fonctionnelles

La récupération complète des troubles sensitifs et moteurs peut parfois demander plusieurs semaines.

Une rééducation cervicale est indiquée dans tous les cas après une période d'immobilisation stricte.

Une dysphonie est possible après discectomie cervicale par abord antérieur, nécessitant parfois une rééducation orthophonique.

Une rééducation lombaire et abdominale prévient les risques de lombalgies possibles après discectomie lombaire.

## Reprise des activités professionnelles

Une douleur radiculaire persistante après discectomie cervicale n'est pas compatible avec un travail physique lourd surtout quand une extension ou torsion du cou est fréquente.

L'alternance régulière des positions assise et debout évite la douleur et l'enraidissement.

Une adaptation ergonomique du poste de travail est parfois souhaitable pour garder le bénéfice du traitement effectué. La prise de contact précoce avec le médecin du travail est conseillée pour organiser les modalités de la reprise des activités professionnelles.

## Reprise des activités sportives et de loisir

La marche est recommandée dès le retour à domicile. La voiture doit être évitée pendant 3 semaines.

La reprise des activités sportives, même intensives, est possible après une phase de rééducation, dans un délai de 3 à 6 mois selon le type de sport, le niveau acquis et la vitesse de récupération.

### Sources :

SFCR : Société Française de Chirurgie du Rachis, Intervention pour hernie discale lombaire, novembre 2006.

SOFcot : Société Française de Chirurgie Orthopédique & Traumatologie, conseils pratiques, la hernie discale, sept 2005.

Guide d'utilisation des arrêts de travail, Espagne, 2<sup>ème</sup> édition.

Official Disability Guidelines, 14<sup>th</sup> Edition, 2009.

National Guideline Clearinghouse, 2009, Displacement cervical intervertebral disc without myelopathy,

[http://www.guideline.gov/summary/summary.aspx?doc\\_id=14581&nbr=007255&string=discectomy](http://www.guideline.gov/summary/summary.aspx?doc_id=14581&nbr=007255&string=discectomy).

Medical Disability Advisor, Reed group, 5<sup>th</sup> Edition, 2005.

RCS, Royal Collège of Surgeons of England, Get Well Soon- Helping you to make a speedy recovery after a slipped disc operation.

- ▶ **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 pour prévenir le risque de désinsertion professionnelle ?**
  
- ▶ **Votre patient a-t-il été informé des conditions pour reprendre ses activités sportives et de loisir ?**

[1] [www.has-sante.fr](http://www.has-sante.fr)