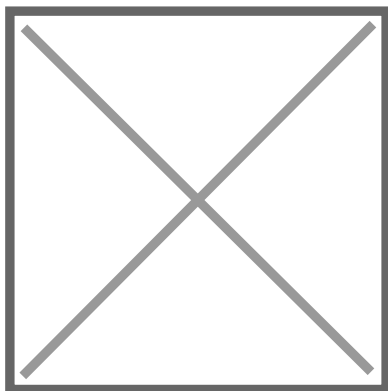




Voyage en premiÃres foisâ?!

Description

AprÃs avoir vu son quotidien se restreindre parce quâ??elle se mouvait avec difficultÃ, Martine a acceptÃ une opÃration de la colonne vertÃbrale. Elle partage sa joie dâ??avoir retrouvÃ sa verticalitÃ.

Par Martine Lelait

ConfrontÃe depuis des mois Ã des problÃmes de sciatiques dont rien ne venait Ã bout (ni les anti-inflammatoires, ni les sÃances de kinÃ, pas plus que celles dâ??ostÃopathie ou les infiltrations), et avec un pÃrimÃtre de marche de plus en plus restreint (dos courbÃ et avec canne), jâ??ai acceptÃ une opÃration de la colonne vertÃbrale : dÃbouchage du canal lombaire et pose dâ??une arthrodeÃse (un dispositif en titane fixant entre elles plusieurs vertÃbres).

Je savais que câ??Ãtait une opÃration longue et lourde, non dÃnuÃe de risques, mais Ã miracle, tout a fonctionnÃ pour le mieux grÃce Ã un chirurgien trÃs expÃrimentÃ en matiÃre de rachis. DÃs mon rÃveil, les douleurs dans les jambes avaient complÃtement disparu et la canne ne mÃa plus jamais ÃtÃ nÃcessaire ; je croise les doigts pour que cela sâ??avÃre durable. Le lendemain, je commenÃais quelques exercices de kinÃ Ã la clinique, et je sortais aprÃs seulement trois nuits dâ??hospitalisation.

La convalescence a dÃmarrÃ avec les soins Ã domicile, pansements, piqÃres, jusquâ??au retrait des agrafes. Compte-tenu des limitations dans mes mouvements, jâ??avais anticipÃ mon retour et amÃnagÃ mon appartement en consÃquence : jâ??avais mis Ã hauteur sur le plan de travail de ce dont jâ??aurais besoin pour cuisiner, rÃhaussÃ mon lit, la cuvette des WC, acquis une chaise haute et une pince, un outil fabuleux que je nâ??aurais jamais cru aussi indispensable, pour ramasser tout ce que je faisais tomber et il a beaucoup servi !

Pas le droit de porter des charges lourdes : jâ??ai commandÃ mes courses sur internet que ma fille est allÃe chercher ; pas le droit de me baisser : câ??est ma fille qui remplissait et vidait la machine Ã laver, le lave-vaisselle. Ce qui me privait le plus : pas le droit de conduire, ni mÃme de monter dans une voiture comme passagÃre. En revanche, le droit de marcher, marcher et encore marcher, mais que jâ??ai eu du mal Ã mettre en Åuvre puisque ma sortie a coÃncidÃ avec la premiÃre canicule. Jâ??ai quand-mÃme pu aller une fois jusquâ??au Jardin des Plantes pour y prendre un petit dÃjeuner un matin trÃs tÃt avant les grosses chaleurs.

Pour mettre toutes les chances du cÃ¢tÃ© de la bonne rÃ©cupÃ©ration, jÃ¢i Ã¢tÃ© hyper respectueuse de ces consignes.

Et maintenant, je redÃ©couvre avec dÃ©lices les premiÃ¨res fois :

Ã¢ la premiÃ¨re fois oÃ¹, avec lÃ¢accord de mon chirurgien, jÃ¢ai pu recommencer Ã© conduire.

Quel bonheur que cette autonomie retrouvÃ©e !

Ã¢ la premiÃ¨re fois oÃ¹ jÃ¢ai pu aller faire une petite marche en forÃ¢t. Je nÃ¢avais pas connu cela depuis de nombreux mois

Ã¢ la premiÃ¨re fois oÃ¹ jÃ¢ai pu mÃ¢asseoir sur une chaise normale

Ã¢ la premiÃ¨re fois oÃ¹ jÃ¢ai pu passer lÃ¢aspirateur (bon, dÃ¢accord, pas de quoi sÃ¢en vanter Ã¢!)

Ã¢ la premiÃ¨re fois oÃ¹ jÃ¢ai traversÃ© la Seine (mais cÃ¢Ã©tait trop, jÃ¢avais un peu prÃ©sumÃ© de mes forces, jÃ¢Ã©tais usÃ©e le soir)

Ã¢ la premiÃ¨re fois oÃ¹ jÃ¢ai pu reprendre le bus

Ã¢ la premiÃ¨re fois oÃ¹ jÃ¢ai pu retourner au cinÃ©ma

Ã¢ la premiÃ¨re fois oÃ¹ jÃ¢ai pu conduire jusquÃ¢au Havre (cÃ¢Ã©tait pour une bonne cause, lÃ¢enterrement dÃ¢une amieÃ¢!)

Ã¢ la premiÃ¨re fois oÃ¹ jÃ¢ai pu reprendre mon vÃ©lo (pour aller chez le kinÃ©), des annÃ©es que je nÃ¢Ã©tais pas montÃ©e sur mon vÃ©lo

Ã¢ la premiÃ¨re fois, ce matin, oÃ¹ je suis allÃ©e Ã© la piscine, je nÃ¢y avais pas remis les pieds depuis avant le premier confinement !

DÃ¢autres premiÃ¨res fois Ã© venir : retourner en Bretagne, me baigner dans la merÃ¢!

Ce ne sont que des petites choses ordinaires de la vie, me direz-vous, mais quand on en a Ã¢tÃ© privÃ©, ces premiÃ¨res fois ont un goÃ»t incomparable !

Categorie

1. C'est mon histoire

date crÃ©Ã©e

11/09/2026