



# Rester en bonne santé

## (☑ Liste de vérification – mise au point à 100 000 km)



Après avoir subi une lésion médullaire, vous risquez davantage d'avoir des problèmes de santé, ce qui peut vous empêcher de faire ce que vous aimez. Pour vivre longtemps et en bonne santé, il vous faudra prendre très bien soin de vous-même. Vous trouverez ci-dessous une liste des mesures à prendre pour rester en bonne santé.

### Subissez régulièrement des examens

- ☐ **Examen médical (une fois par année) :** Aller régulièrement chez votre médecin de famille peut vous aider à rester en bonne santé et à limiter les visites au service des urgences. Discutez des changements sur le plan de votre humeur, de votre santé mentale ou de votre bien-être. Votre médecin devrait vérifier votre fréquence cardiaque, votre tension artérielle, votre glycémie ainsi que votre taux de cholestérol et de vitamine D une fois par année. Faites-vous vacciner contre la grippe chaque automne et assurez-vous que votre vaccination est à jour.
- ☐ **Gardez votre vaccination à jour.**
- ☐ **Examen neurologique :** Examen annuel réalisé par votre physiatre ou un neurologue qui permet de détecter les changements (amélioration et détérioration) dans les muscles ou les nerfs.
- ☐ **Examens urologiques (une fois par année) :** La santé de la vessie et des reins est importante après une lésion médullaire. La réalisation d'une échographie des reins et de la vessie tous les ans peut permettre de dépister les calculs rénaux ou d'autres problèmes rénaux. Si vous avez un cathéter à demeure, des calculs ou des infections urinaires à répétition, votre urologue devrait faire des examens de la fonction rénale.
- ☐ **Examens osseux (une fois par année ou tous les deux ans) :** La lésion médullaire peut affaiblir les os, ce qui augmente le risque de fracture lors d'activités ordinaires. Subissez un examen de la densité osseuse tous les ans ou tous les deux ans pour connaître votre risque de fracture.
- ☐ **Tests respiratoires :** La lésion médullaire peut accroître votre risque d'infection pulmonaire, affaiblir votre toux ou causer l'apnée du sommeil. Demandez à votre médecin si vous auriez intérêt à subir des tests respiratoires, de recrutement de volume pulmonaire ou de détection de l'apnée du sommeil.
- ☐ **Tests de dépistage du cancer :** La lésion médullaire peut vous mettre à risque de certains types de cancer. En règle générale, il faut effectuer tous les mois un autoexamen des seins ou un autoexamen des testicules. Il existe aussi d'autres tests systématiques de détection du cancer.
  - ☐ Coloscopie (après 50 ans)
  - ☐ Examen de la prostate (hommes de plus de 40 ans)
  - ☐ Test Pap et examen gynécologique (femmes – tous les trois ans)
  - ☐ Mammographie (femmes de plus de 40 ans – tous les deux ans)

Consultez votre médecin ou infirmière pour obtenir plus de renseignements.

MÉDICAL

Version originale rédigée par : Cameron Moore. © University Health Network, 2015 – Toronto Rehab. Mise à jour : 2022, par la D<sup>re</sup> Craven. Tous droits réservés.  
Avis de non-responsabilité : Ces renseignements sont fournis exclusivement à des fins éducatives. Veuillez consulter un professionnel de la santé qualifié si vous avez des questions concernant des problèmes médicaux ou des traitements précis. Le University Health Network n'assume aucune responsabilité pour les préjudices ou dommages résultant d'erreurs ou d'omissions dans cette publication.

[www.SpinalCordEssentials.ca](http://www.SpinalCordEssentials.ca)

SCE2-Ga2-2015-10-28

# Rester en bonne santé

## ( Liste de vérification – mise au point à 100 000 km)



### Rester en bonne santé et être actif tous les jours

#### Activités importantes après une lésion médullaire

- Consommez de 20 à 30 g de fibres tous les jours. Vous favoriserez ainsi votre santé intestinale et le maintien d'un bon taux de cholestérol.
- Diminuez votre risque de plaies de pression. Soulagez la pression toutes les 15 minutes en vous inclinant vers l'avant, en vous penchant d'un côté à l'autre ou en basculant le fauteuil. Utilisez des oreillers pour réduire la pression au lit.
- Examinez votre peau tous les jours et vérifiez votre fauteuil roulant régulièrement.
- Faites l'entretien de votre fauteuil roulant et de vos dispositifs médicaux une ou deux fois par année. Assurez-vous qu'ils fonctionnent bien et que le siège de votre fauteuil roulant est installé correctement. Si le coussin du fauteuil pose un problème, obtenez immédiatement de l'aide.

#### Adopter un mode de vie équilibré

- Faites de l'exercice régulièrement. Faites des exercices d'aérobic au moins 20 minutes 2 fois par semaine. Faites des exercices de renforcement musculaire au moins 2 fois par semaine.
- Buvez de 2 à 3 litres de liquides clairs tous les jours; cela est bénéfique pour la vessie, les intestins et la tension artérielle.
- Gardez un poids santé; cela facilite les transferts en plus d'être bon pour le cœur et la santé de la peau.
- Arrêtez de fumer. Cette habitude est mauvaise pour le cœur et les poumons.
- Ne consommez pas plus de trois portions de caféine par jour.
- Maîtrisez votre consommation d'alcool et évitez les beuveries.
- Utilisez des stratégies de réduction du stress.

#### Rester occupé

- Trouvez un passe-temps.
- Trouvez un emploi ou suivez un cours.
- Faites du bénévolat pour redonner à la communauté.
- Participez à des recherches.

**Consultez votre médecin ou infirmière pour obtenir plus de renseignements.**

**MÉDICAL**

Version originale rédigée par : Cameron Moore. © University Health Network, 2015 – Toronto Rehab. Mise à jour : 2022, par la D<sup>re</sup> Craven. Tous droits réservés.  
**Avis de non-responsabilité** : Ces renseignements sont fournis exclusivement à des fins éducatives. Veuillez consulter un professionnel de la santé qualifié si vous avez des questions concernant des problèmes médicaux ou des traitements précis. Le University Health Network n'assume aucune responsabilité pour les préjudices ou dommages résultant d'erreurs ou d'omissions dans cette publication.

[www.SpinalCordEssentials.ca](http://www.SpinalCordEssentials.ca)

SCE2-Ga2-2015-10-28



# Rester en bonne santé

( Liste de vérification – mise au point à 100 000 km)



## Rester organisé

- Tenez une liste des opérations que vous avez subies, des médicaments que vous prenez et des allergies que vous avez.
- Préparez-vous en vue de vos rendez-vous chez le médecin en organisant vos questions et en déterminant les médicaments pour lesquels vous devez faire renouveler l'ordonnance.
- Avant un rendez-vous à la clinique, utilisez le portail des patients MyUHN ([www.myUHN.ca](http://www.myUHN.ca)) pour mettre à jour la liste de vos médicaments.
- Si vous avez de la dysrèflexie autonome, ayez toujours sur vous votre carte de renseignements concernant la dysrèflexie autonome.
- Tenez un dossier contenant les images de votre colonne vertébrale (p. ex. tomodensitogrammes, radiographies et IRM).