

GUIDE ÉDUCATIF POST-OPÉRATOIRE

7 questions pour préparer ton retour au mouvement

Un support clair pour dialoguer avec ton chirurgien, ton physiothérapeute et ton coach.

NICOLAU ROQUE

INFIRMIER DIPLÔMÉ · PERSONAL TRAINER CERTIFIÉ

ÉDITION 2026 · FRANÇAIS

Comment utiliser ce guide

Après une opération, les délais et les restrictions dépendent du geste chirurgical, de l'évolution individuelle et des consignes de l'équipe soignante. Ce document ne propose donc ni protocole universel, ni exercice imposé, ni date de reprise. Il t'aide à préparer les bonnes questions et à organiser les informations utiles.

Trois rôles, une coordination claire

Équipe médicale	Diagnostic, soins, restrictions et autorisation de reprise.
Physiothérapeute	Rééducation, évolution fonctionnelle et critères cliniques selon le cas.
Coach	Entraînement progressif dans les limites transmises, technique et régularité.
Toi	Signaler les changements, poser des questions et suivre les consignes reçues.

Ce guide est informatif. Les consignes personnelles de ton chirurgien, médecin et physiothérapeute priment toujours. En cas d'urgence ou d'aggravation inhabituelle, contacte sans délai les services de santé appropriés.

QUESTION 01 / 07

Quelle reprise est déjà autorisée ?

Le mot « reprendre » peut vouloir dire marcher davantage, reprendre le vélo, retourner en salle ou pratiquer à nouveau un sport. Il faut traduire l'autorisation générale en limites concrètes.

QUESTIONS À POSER

- Quelles activités sont autorisées aujourd'hui, et lesquelles restent interdites ?
- Existe-t-il une limite de charge, d'amplitude, de vitesse ou de durée ?
- Y a-t-il une attelle, un appui ou un matériel à respecter ?
- Quelle prochaine étape doit être validée, par qui et à quel moment ?

APPLICATION DANS LE COACHING

Le coach transforme uniquement les autorisations reçues en séance d'entraînement. En l'absence d'une consigne claire, il demande une clarification au lieu de deviner.

TES NOTES

QUESTION 02 / 07

Quels changements imposent d'arrêter et de demander un avis ?

La tolérance varie selon l'opération et le moment de récupération. Une liste personnalisée de signaux d'alerte est plus utile qu'une règle générale fondée uniquement sur la douleur.

QUESTIONS À POSER

- Quels symptômes sont attendus dans mon cas, et lesquels ne le sont pas ?
- Que dois-je faire si un signe apparaît pendant ou après l'activité ?
- Qui dois-je contacter en journée, le soir ou le week-end ?
- Quels changements justifient une consultation urgente ?

APPLICATION DANS LE COACHING

Pendant la séance, un changement inhabituel entraîne une pause, une adaptation ou l'arrêt. Le coach ne cherche pas à diagnostiquer la cause.

TES NOTES

QUESTION 03 / 07

Qui décide de quoi dans mon parcours ?

Les rôles se complètent, mais ne se confondent pas. Les définir évite les consignes contradictoires et les attentes irréalistes.

QUESTIONS À POSER

- Qui fixe les restrictions médicales et les critères de reprise ?
- Quels objectifs sont travaillés en physiothérapie ?
- À partir de quand un coaching sportif complémentaire est-il pertinent ?
- Quelles informations peuvent être partagées, avec mon accord ?

APPLICATION DANS LE COACHING

Avec ton autorisation, un résumé factuel du coaching peut être transmis. Le diagnostic, les soins et l'autorisation clinique restent à l'équipe soignante.

TES NOTES

QUESTION 04 / 07

Quelles contraintes réelles faut-il intégrer ?

Le travail, les déplacements, le sommeil, les responsabilités familiales et l'accès au matériel influencent la faisabilité du programme. Un plan réaliste vaut mieux qu'un plan parfait mais impossible à suivre.

QUESTIONS À POSER

- Quelles positions ou tâches professionnelles sont difficiles actuellement ?
- Combien de créneaux réalistes ai-je chaque semaine ?
- Quel matériel et quel lieu sont réellement disponibles ?
- Quels rendez-vous médicaux ou de physiothérapie faut-il coordonner ?

APPLICATION DANS LE COACHING

Le volume, la fréquence et les variantes sont construits autour de l'agenda réel et des restrictions reçues, puis révisés si la situation change.

TES NOTES

QUESTION 05 / 07

Quels indicateurs allons-nous suivre ?

Un seul chiffre ne résume pas la récupération. Quelques repères simples et reproductibles permettent néanmoins de voir si le programme reste cohérent.

QUESTIONS À POSER

- Quels indicateurs sont pertinents pour mon objectif et autorisés dans mon cas ?
- À quelle fréquence faut-il les revoir ?
- Comment noter la régularité, la technique et la charge tolérée ?
- Quel changement doit conduire à recontacter l'équipe soignante ?

APPLICATION DANS LE COACHING

Les indicateurs de coaching décrivent l'entraînement ; ils ne posent pas de diagnostic et n'autorisent pas, seuls, le retour au sport.

TES NOTES

QUESTION 06 / 07

Comment rendre la progression vraiment graduelle ?

« Progressif » doit être observable. Modifier une seule variable à la fois rend la réponse plus lisible et facilite l'ajustement.

QUESTIONS À POSER

- Quelle variable change en premier : fréquence, durée, amplitude, charge ou complexité ?
- Combien de temps gardons-nous une étape avant de la revoir ?
- Que faisons-nous si la tolérance diminue ?
- Quelle étape suivante nécessite une validation professionnelle ?

APPLICATION DANS LE COACHING

Le coach documente ce qui a été fait, évite les sauts non justifiés et adapte la séance au jour le jour sans dépasser le cadre autorisé.

TES NOTES

QUESTION 07 / 07

Quand et comment réévaluer le plan ?

Une progression utile n'est pas figée. Des rendez-vous de révision permettent d'intégrer les nouvelles consignes, les contraintes et la réponse à l'entraînement.

QUESTIONS À POSER

- Quelle est la date du prochain point médical ou de physiothérapie ?
- Quelles informations dois-je apporter à ce rendez-vous ?
- Quels objectifs de coaching sont réalistes jusqu'à cette date ?
- Qui doit être informé si une consigne change ?

APPLICATION DANS LE COACHING

Chaque réévaluation se termine par des objectifs, une cadence et des limites écrites. Les changements importants sont confirmés avant d'être appliqués.

TES NOTES

Checklist avant la première séance

☐ J'ai les consignes écrites ou je sais qui contacter pour les clarifier.

☐ Je connais les activités autorisées et les restrictions actuelles.

☐ Je connais les signaux qui imposent une pause ou un avis professionnel.

☐ J'ai indiqué mes contraintes d'agenda, de travail et de matériel.

☐ Je sais quelles informations peuvent être partagées et avec qui.

☐ Le prochain point de réévaluation est planifié.

Sources de cadrage

Ces références soutiennent la préparation des questions et la décision partagée. Elles ne constituent pas un protocole pour une opération particulière.

- NICE - Shared decision making, guideline NG197 (2021)
- American College of Surgeons - Preparing for Surgery
- American College of Surgeons - Recovering from Surgery
- NHS - Recovery after an operation
- WHO - Guidelines on physical activity and sedentary behaviour (2020)

Ce guide est informatif. Les consignes personnelles de ton chirurgien, médecin et physiothérapeute priment toujours. En cas d'urgence ou d'aggravation inhabituelle, contacte sans délai les services de santé appropriés.