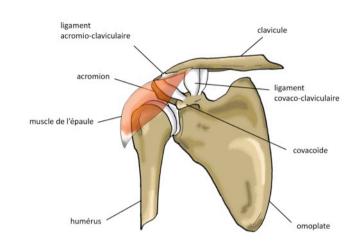
## Auto-rééducation de l'épaule





## Après une intervention de l'épaule

Vous venez de bénéficier d'une arthroscopie d'épaule. Avant votre sortie, la pansement post opératoire sera remplacé par de petits pansements adhésifs que vous pourrez ôter d'ici huit jours. Des antalgiques vous ont été administrés après l'intervention. Les douleurs peuvent cependant persister plusieurs jours, voire plusieurs semaines encore. A la sortie, une prescription médicale vous sera remise pour d'autres antalgiques si besoin. Vous pouvez aussi glacer votre épaule plusieurs fois par jour.



Attention

vous sont interdites pour l'instant les activités suivantes :

- ménage
- garder les enfants ou les soulever

Activités

- repassage
- bricolage
- faire les vitres
- jardinage
- conduite automobile
- tricot ou couture
- sports



Lors de l'intervention, plusieurs gestes chirurgicaux sont possibles, avec des consignes différentes quant à la conduite à tenir dans les semaines suivantes :

- le chirurgien a simplement libéré l'espace de glissement des tendons, c'est une acromioplastie. Dans les suites, vous porterez l'écharpe 15 jours et vous pourrez utiliser votre bras pour des gestes quotidiens.
- le chirurgien a réparé vos tendons lésés (par des sutures ou par ancres). Vous devrez porter l'écharpe strictement durant un mois, sans utiliser votre bras.

Dans tous les cas, le kinésithérapeute de la clinique vous indiquera quelques exercices que vous devrez effectuer 5 à 6 fois par jour durant les 3 ou 4 semaines qui suivent. Aucune autre rééducation ne sera nécessaire jusqu'à la prochaine consultation, durant laquelle le chirurgien jugera de la récupération de votre épaule grâce à ces exercices. Ceci veut dire que c'est vous qui prenez en charge votre rééducation.

## Ultérieurement

Essayez de limiter le port de charge ; les répartir dans les deux mains ou utiliser des engins à roulettes.
Evitez les positions de contraintes
Adaptez les postes de travail en plan des épaules ou au-dessous, jamais au-dessus, en utilisant les aides techniques (escabeau, tabouret...).
Evitez toute traction prolongée excessive (planche à voile, promenade du chien...)
Evitez l'appui prolongé sur les coudes (plage).





## Exercices d'auto-rééducation

Ces exercices sont à pratiquer à la maison, trois ou quatre minutes chacun, cinq à six fois par jour.

Il est important de toujours débuter par les exercices les plus faciles, et ne jamais forcer en restant toujours sous le seuil de la douleur.

Glisser en avant en gardant le dos plat et les bras tendus Le bras sain porte le bras opéré Pensez aussi à aller à la piscine si cela est possible.

Les exercices pratiqués dans l'eau comme ceux qui vous avez visionnés au Centre Chirurgical Emile Gallé vous feront beaucoup progresser durant ce premier mois et complèteront le travail auto-passif fait à la maison.

Centre Chirurgical Emile Gallé, 49 rue Hermite, 54000 NANCY





