INSTITUT DE LA MAIN ET DU MEMBRE SUPERIEUR
CHIRURGIE DE LA MAIN ET DU MEMBRE SUPERIEUR - CHIRURGIE REPARATRICE - CHIRURGIE DES NERFS PERIPHERIQUES - MICROCHIRURGIE
Docteur Stéphane AIRAUDI Docteur Alexandre GALLAND Docteur Renaud GRAVIER

CONSEILS POST OPÉRATOIRES

Vous venez de subir une intervention chirurgicale de l'épaule.
Afin d'éviter tout défaut de l'utilisation de l'attelle et tout geste malencontreux, nous vous proposons cette fiche d'information qui pourra vous servir de support afin d'améliorer vos suites post opératoires

Dr R. GRAVIER – Dr S. AIRAUDI – Dr A. GALLAND
Chirurgie de l'épaule, du coude et du poignet

Secrétariat : Tél. : 04 91 717 717
selarl.gravier.airaudi@epaule-main.fr / www.epaule-main.fr
393 av du Prado - 13008 Marseille
Clinique de la Ciotat bd Lamartine - 13600 La Ciotat
Clinique de l'étang de l'olivier 4 rue Roger Carpentier 13801 Istres

POSITIONNEMENT DE L'ATTELLE ET POSITION POUR DORMIR

Positionnement de l'attelle:

On positionne en premier le coussin d'abduction au niveau de la taille, le côté étroit vers l'arrière. Faire attention de bien serrer le coussin d'abduction afin qu'il ne bouge pas.
Ensuite, on enfile le manchon soutenant l'avant bras que l'on ferme avec les boutons pression.
Pour finir, on ajuste, la sangle d'épaule afin que le membre supérieur opéré soit totalement maintenu.

Conseils: - Coude au corps soutenu par l'attelle
- Epaules relâchées à la même hauteur
- **Relâchement = Pas de douleur**

Position pour la nuit:

En position allongée, je soutien mon bras avec un petit coussin plat adapté.
Je peux également dormir en position semi-assise en mettant un coussin dans le dos.
Je ne dors pas sur mon épaule opérée.
Une bonne installation permet de passer une bonne nuit de sommeil!!!

CONSEILS POUR LES ACTIVITES DE LA VIE QUOTIDIENNE

Habillage : Choisissez des **vêtements qui s'ouvrent devant (chemise)** plutôt que des vêtements qui s'enfilent par le haut (pull).
Vous pouvez porter une chemise si quelqu'un peut vous aider à maintenir votre bras dans la position correcte. Autrement portez une chemise par-dessus votre bras maintenu par l'attelle.
Commencez par **enfiler d'abord la manche du côté du bras opéré** et vous procèderez inversement lors du déshabillage.
Portez votre sac du côté opposé au bras opéré ou prenez un sac à bandoulière.

Toilette : Vous pouvez prendre une douche, mais il faut faire **attention à ne pas mouiller les pansements.**
Si la main du côté non opéré ne vous permet pas de vous laver le dos, utilisez une éponge ou un gant de toilette fixé à un long manche.
Afin de vous laver sous le bras sans solliciter celui-ci, il vous suffit de vous pencher légèrement en avant afin de décoller le bras du corps.
Pour vous coiffer, pensez au peigne ou brosse à long manche.
Je me brosse les dents avec le membre supérieur non opéré.

Repas : Au début, utilisez la main du côté non opéré.
Je **ne coupe pas** avec la main du membre supérieur opéré.

Conduite: Nous vous rappelons que **la conduite est interdite avec une attelle**.

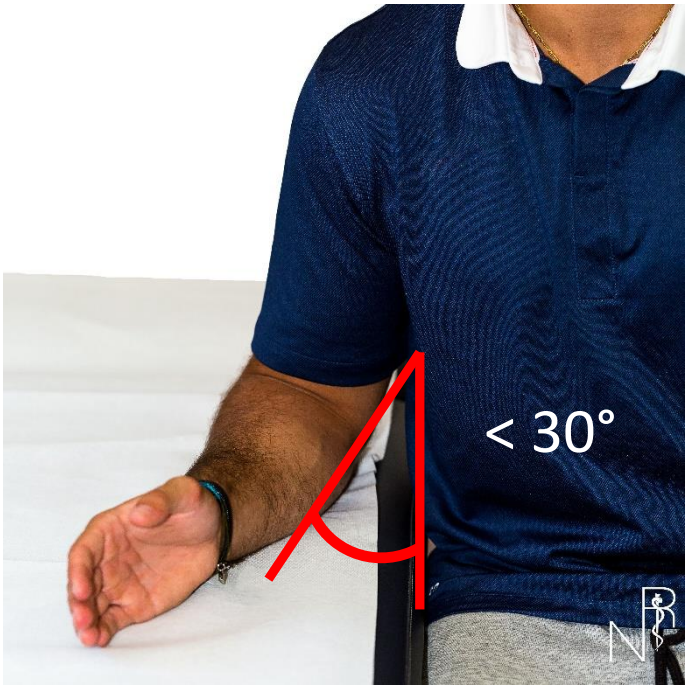
PRÉCAUTIONS À PRENDRE SUITE À VOTRE INTERVENTION

Les mouvements de votre épaule ne doivent pas provoquer de douleurs.

Il est conseillé de **sortir régulièrement son bras de l'attelle** et de le laisser pendre le long du corps

Il est **déconseillé de faire une élévation du bras**

Il est **déconseillé de forcer en flexion du coude**; surtout **avec une charge ou contre résistance**, afin de **ne pas solliciter votre biceps.**



La **<u>Rotation externe</u>** coude au corps de votre **épaule ne doit pas dépasser 30°**.

EXERCICES D'AUTO-RÉÉDUCATION

- Les exercices doivent être effectués au moins **3 fois par jour** selon le protocole donné par le chirurgien ou le kinésithérapeute (Type d'exercices, durée, nombre de séries et de répétitions, …).
- Les exercices **ne doivent pas entrainer de douleur** que ce soit lors de leur réalisation ou après la séance.
- Ne pas modifier les modalités de réalisation d'un exercice sans l'accord de votre chirurgien ou du kinésithérapeute. **Un exercice mal réalisé peut avoir un effet contraire au but recherché.**

LE MOUVEMENT PENDULAIRE

ATTENTION: INTERDIT POUR LES PROTHÈSES TOTALES INVERSÉES

Il s'agit de l' *« aspirine de l'épaule »*, cet exercice vise à relâcher et à chauffer l'épaule en début et en fin de séance de rééducation.

Avec le membre sain, vous êtes appuyé avec la main ou accoudé sur une table.

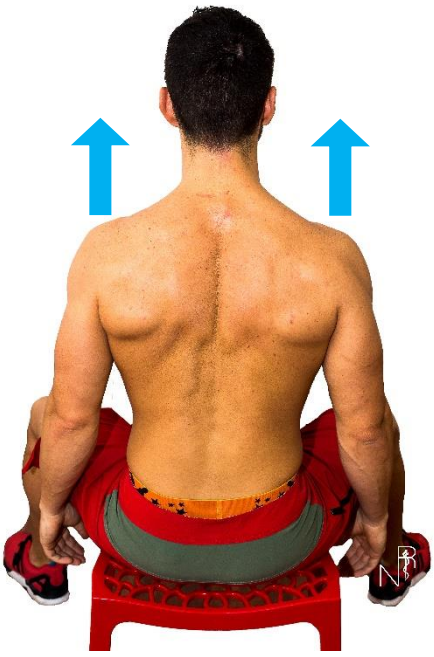
Le mouvement s'exécute, membre pendant dans le vide, en effectuant de petits cercles avec la main au-dessus du sol dans un sens puis dans l'autre.

La taille des cercles augmentant progressivement entre le début et la fin de l'exercice.

EXERCICE AVEC UNE BALLE EN MOUSSE

La balle en mousse est tenue dans la main du membre supérieur opéré.

L'exercice consiste à effectuer des pompages de cette balle en la serrant dans la main (comme pour essorer une éponge).



EXERCICE DU SAC À DOS

L'exercice consiste à hausser doucement les épaules.

EXERCICE DE LA « GIRAFE »

Etirer et tourner la tête vers l'épaule saine.

« OUVERTURE DE LA PORTE »

Ecarter doucement la main du corps