

LA RÉÉDUCATION APRÈS UNE OPÉRATION DE L'ÉPAULE

INFORMATION AUX PATIENTS

Après une chirurgie



Généralités

La rééducation commence à l'hôpital dès le premier jour post-opératoire. Elle va ensuite se poursuivre avec 2 à 3 séances de physiothérapie ambulatoire par semaine. La rééducation peut s'étendre sur plusieurs mois après l'opération. Elle peut être complétée par des séances de physiothérapie en piscine ou d'ergothérapie si certaines activités de la vie quotidienne restent difficiles à effectuer. N'hésitez donc pas à en parler avec votre médecin.

L'IMMOBILISATION



- À porter jour et nuit pendant 6 semaines
- À porter selon douleurs

PAS D'APPUI NI DE PORT DE CHARGE PENDANT 6 SEMAINES



DANS VOTRE CAS, LES MOUVEMENTS AUTORISÉS SONT :

- | | |
|---------------------------------------------------|----------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> flexion : | <input type="checkbox"/> passif |
| <input type="checkbox"/> abduction : | <input type="checkbox"/> actif-assisté |
| <input type="checkbox"/> rotation externe : | <input type="checkbox"/> actif |

EXERCICES DE MOBILISATION

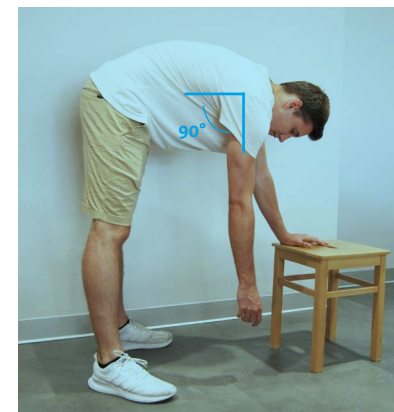
Les exercices doivent être réalisés dans la détente et en **respectant la douleur**.

Ils peuvent être réalisés **3 à 5 fois** par jour.

S'il y a des limitations d'amplitude il est **impératif** de les respecter car elles protègent les sutures faites par votre chirurgien.

Il est important de garder la mobilité des articulations de la main, du poignet et du coude.

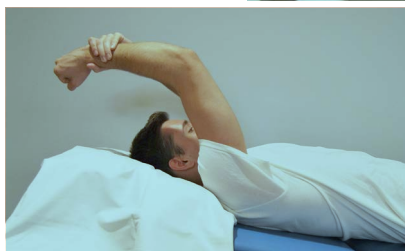
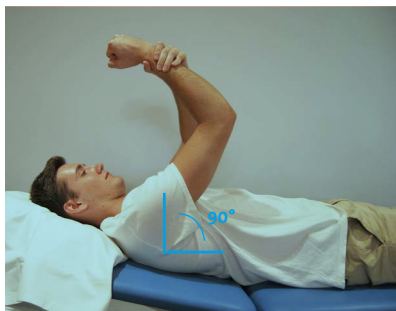
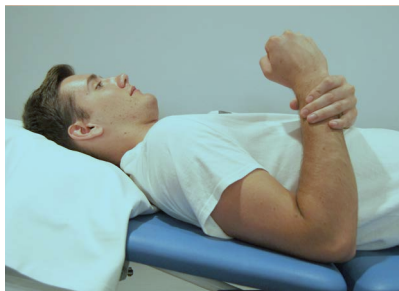
Pendulaire



Se pencher en avant le bras relâché, une fois arrivé en flexion à 90°, faire des petits mouvements de rotation.

Flexion assistée couché sur le dos

En position couché sur le dos, le bras valide emmène le bras opéré en flexion.



- Le bras opéré reste **passif**.
- Le bras opéré peut **participer activement** au mouvement.

La rotation externe couché sur le dos

Couché sur le dos, le coude au corps posé sur le lit ou un coussin. Le bras valide entraîne la main du bras opéré vers l'extérieur.



- Le bras opéré reste **passif**.
- Le bras opéré peut **participer activement** au mouvement.

ACTIVITÉS DE LA VIE QUOTIDIENNE

Toilette/habillage

Vous pouvez retirer le matériel d'immobilisation pour vous laver. Utilisez ensuite le mouvement pendulaire pour vous laver sous le bras ou enfiler une manche.

Pour enfiler un pull ou une veste, commencez par le bras opéré. Pour l'enlever, terminez par le bras opéré.

Votre physiothérapeute vous aidera progressivement à regagner les amplitudes complètes de votre épaule dès que cela sera possible. Il vous accompagnera dans un renforcement progressif afin que vous puissiez reprendre à terme vos activités habituelles.

CONTACT

EHC - HÔPITAL DE MORGES

Chemin du Crêt 2
CH – 1110 Morges

En cas de questions :

Secrétariat de physiothérapie : Tél. 021 804 20 27
Pour les urgences ou la policlinique : Tél. 021 804 22 11