

## Conseils et programme d'exercices post-opératoire Chirurgie de l'épaule

Programme – 0-14 jours  
2-3X/jour

**Objectifs** : Contrôler la douleur et l'enflure. Diminuer les raideurs au coude et au cou.

**Médication** : Prendre tel que prescrite  
**Glace** : aux 2-3 heures la première semaine



- **Attelle** : Portez votre attelle en tout temps jusqu'au prochain rendez-vous avec votre orthopédiste ou thérapeute. Laissez bien votre **bras reposer** dans l'attelle. Il est possible de mettre l'attelle "Stevenson" au-dessus des vêtements pour plus de confort.
- **Sommeil** : **ÉVITER** de dormir sur le côté opéré. Une position inclinée, ou demi-assis, à environ 30-45° sur le dos est souvent plus confortable avec un oreiller sous le coude.
- **Enflure** : Si le coude et/ou la main est très enflée, couchez-vous sur le dos et placez un oreiller sous le coude. Gardez cette position 15-20 minutes. Vous pouvez aussi ouvrir et fermer la main à répétitions pour aider à diminuer l'enflure. Assurez-vous que les courroies de l'attelle Stevenson ne sont pas trop serrées.
- **Posture** : Si vous êtes assis, vous pouvez appuyer le coude sur un oreiller pour diminuer les tensions. Éviter d'avoir le haut du dos arrondi.
- **Hygiène** : Pour faciliter les soins d'hygiène au lavabo, supportez votre bras opéré avec le bras sain, penchez-vous vers l'avant et le déposer sur la vanité afin de dégager l'aisselle du corps l'espace d'une main. Lavez et asséchez bien l'aisselle. Supportez bien votre bras aussi lorsque vous le ramenez près du corps. **NE PAS** mouiller la plaie.
- Ne faites que les exercices prescrits, **selon tolérance**, assurez-vous d'être détendu et de bien respirer. La douleur peut augmenter pendant les exercices, mais elle doit diminuer dans les 20 minutes suivantes.
- Si présence de trop de douleur, fractionnez les exercices.



### **Signes et symptômes à surveiller** :

- **Infection** : rougeur et chaleur importante autour de la plaie de plus d'un centimètre, écoulement ou pus, fièvre

Si vous remarquez ces signes, vous devez **appeler** l'hôpital et demander la clinique d'orthopédie (450-359-5000 #2750) ou vous rendre à l'urgence.



### **Contre-indications** :

- **NE PAS** utiliser le bras opéré pour 8 semaines (forcer, soulever, tirer ou pousser).

Lorsque vous reverrez votre orthopédiste, la durée du port de l'attelle sera précisée et un nouveau feuillet d'exercices vous sera remis.

### 1) Respiration/ Correction posturale

1. Avec l'attelle en place, gardez une bonne posture en pensant à redresser vos épaules et votre cou.
2. Inspirez par le nez en gonflant le ventre ;
3. Expirez par la bouche en rentrant le ventre et le menton tout en abaissant les épaules.

**5-10 répétitions, lentement**



### 2) Rétraction des omoplates

1. Debout ou assis, attelle en place ;
2. Serrez légèrement les omoplates ensemble et vers le bas ;
3. Relâchez et répétez.

**5-10 répétitions, tenir 2-5 secondes.**



### 3) Exercices cervical

1. En position assise, attelle en place, détendez-vous et relâchez vos épaules ;
2. Tournez la tête vers la droite, puis vers la gauche ;
3. Inclinez la tête à gauche et à droite ;
4. Faites de petits haussement des épaules et relâchez.

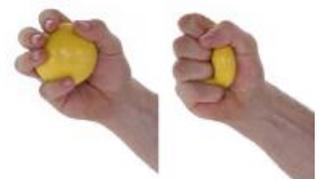


**Chaque mouvement 5 à 10 répétitions, sans maintenir**

### 4) Exercice pompage de la main

1. Assis ou debout, tenez une balle dans votre main ;
2. Pressez la balle aussi fort que vous le pouvez, puis relâchez. Répétez.

**1-2 minutes. tenir 2-5 secondes**



### 5) Exercices doigts et poignet

1. En position assise, attelle en place ;
2. Ouvrez et fermez la main ;
3. Faites des cercles avec le poignet.



**Chaque mouvement 5 à 10 répétitions sans maintenir**

### 6) Extension du coude

1. En position couchée, placez un oreiller sous le bras pour être confortable ;
2. Détachez seulement les velcros de l'avant-bras ;
3. Étendez le coude en longeant votre corps et appliquer une légère pression. Repliez le coude avec l'aide du membre sain ou de quelqu'un par la suite et répéter.



**5-10 répétitions, tenir 2-5 secondes.**