

**Vous sortez de la clinique après une arthroscopie d'épaule,  
Voici quelques conseils et recommandations.  
Vous avez un rôle à jouer dans la surveillance et l'évolution post-opératoire.**

#### Après une arthroscopie d'épaule,

##### ❖ *Sont habituels :*

- des douleurs modérées n'empêchant pas le sommeil, calmées par le traitement prescrit à votre sortie. La limite de l'amplitude des mouvements de votre bras est marquée par la douleur : vous ne devez jamais aller au-delà.
- un gonflement de l'épaule, parfois important pouvant durer plus de 3 semaines,
- un hématome sous cutané qui peut diffuser à la face interne du bras,
- une difficulté à mobiliser votre bras en rapport avec le gonflement qui disparaîtra progressivement,

##### ❖ *Sont inhabituels :*

- des douleurs intenses empêchant le sommeil malgré le traitement,
- un gonflement énorme de l'épaule ayant tendance à augmenter,
- de la fièvre et des frissons,
- un écoulement sur les points de suture,
- une rougeur douloureuse autour des points de suture,
- une peau rouge et brûlante,
- des douleurs intenses dans l'épaule et/ou le bras.

**Dans ce cas, contactez votre médecin traitant, votre chirurgien ou les Urgences de la clinique.**

**D'UNE MANIÈRE GÉNÉRALE, L'ÉPAULE OPÉRÉE VA MIEUX DE JOUR EN JOUR.**

#### Hygiène de vie :

- ☞ Les douches sont autorisées et même fortement conseillées. Le bain est contre-indiqué jusqu'à la visite de contrôle post-opératoire.
- ☞ Une activité légère est conseillée dès la sortie de la clinique en évitant de conduire pendant 1 mois environ.
- ☞ Vous pourrez reprendre une vie calme en prenant quelques précautions :
  - Éviter tout travail ménager ou distrayant (jardinage, bricolage),
  - Éviter les gestes répétitifs, notamment en élévation éviter de conduire longuement,
  - Éviter les gestes de force, ou dans des amplitudes extrêmes,
  - D'une manière générale, la douleur est un excellent indicateur. L'apparition d'une douleur persistante indique que vous avez trop forcé.
- ☞ Éviter de porter des charges lourdes.
- ☞ Faites les exercices simples, mais essentiels décrits dans le programme d'auto rééducation, en augmentant graduellement le nombre des séries. Au début 2 à 4 séries par jour.
- ☞ Vous pourrez augmenter progressivement vos activités à condition qu'elles ne soient pas ou peu douloureuses.
- ☞ Ne reprenez le volant que si la douleur et la mobilité de votre épaule vous le permettent. Ne prenez aucun risque.



### Soins locaux :

- ↪ Le pansement sera refait tous les deux jours par un(e) infirmier(e) à domicile qui surveillera l'évolution de la cicatrisation.
- ↪ Vous pouvez vous doucher : la région opérée est protégée avec un pansement occlusif étanche. Si le pansement est mouillé par erreur, il faut le changer.
- ↪ Glaçage de l'épaule, plusieurs fois par jour et pendant 20 minutes après l'exécution des exercices de rééducation.  
Plusieurs options sont possibles :
  - Un sac de petits pois congelés, que vous remettrez au congélateur à chaque fois,
  - Une vessie de glace remplie de glaçons,
  - Une poche contenant un gel qui, une fois gelé, peut demeurer de consistance souple tout en demeurant froid plusieurs heures, en vente en pharmacie.

**Le glaçage de l'épaule est permet de lutter contre la douleur, l'inflammation et le gonflement.**

- ↪ Les fils sont résorbables, il suffira à l'infirmière de ne retirer que les brins superficiels. Après chute des fils, aucun pansement n'est nécessaire.

### Gestes et postures

#### ↪ **Gestes à ne pas faire**

- S'étirer les mains derrière le dos,
- Attraper des objets derrière vous (banquette arrière de la voiture),
- Faire des moulinés avec les bras,
- Travailler avec des altères,
- Avant de reprendre ou d'entreprendre une activité demander conseils à votre kinésithérapeute

#### ↪ **La position allongée**

Vous veillerez à être bien installé sur votre lit ; couché sur le dos, votre épaule opérée reposant sur un oreiller. L'épaule sera immobilisée par une attelle; cette attelle sera portée jour et nuit, pendant 5 à 6 semaines. L'attelle est enlevée pour prendre sa douche, mais en prenant bien soin de ne pas bouger l'épaule, et pour les séances de rééducation.

#### ↪ **L'habillement**

Utilisez des chemises ou des gilets qui se boutonnent en commençant par la manche du coté opéré. Vous enfilerez ensuite, par l'arrière, plus facilement le coté sain.

#### ↪ **La rééducation**

##### ➤ **Premier mois:**

Elle peut-être entreprise d'emblée, elle concernera de toute façon le coude et le poignet pendant environ 3 à 4 semaines, puis en rééducation de l'épaule, d'abord douce en pendulaire, suivie ensuite par de la rééducation active aidée puis de la rééducation active simple.

La rééducation est fondamentale dans l'acquisition du résultat.

##### ➤ **Le mois suivant**

A compter de la 5ème semaine, on associera des exercices d'auto rééducation passive, rééducation que le patient doit faire lui-même, à son domicile, en plus de la rééducation chez un kinésithérapeute. Le temps de rééducation est de l'ordre de 20 à 30 minutes par jour.

##### ➤ **L'auto rééducation**

L'auto-rééducation est une étape essentielle du traitement de l'épaule. Elle permet d'optimiser et de stabiliser sur le long terme le fonctionnement du complexe de l'épaule et de réaliser progressivement le sevrage de la rééducation.

Certains principes doivent être respectés :

- L'auto-rééducation ne doit pas être réalisée en excès.
- Chaque mouvement doit être **INDOLORE** et effectué en **DOUCEUR**.