



CENTRE HOSPITALIER
D'OLORON SAINTE-MARIE

UNITE CHIRURGIE AMBULATOIRE

L'équipe de soins et de rééducation vous accueille et vous informe.

**Consignes post- opératoires
après une chirurgie de l'épaule**

CONSIGNES D'ORDRE MEDICAL :

- Respectez la durée, les posologies indiquées, le mode d'administration des médicaments inscrits sur votre ordonnance.
- Surveillez votre température pendant les 3 premiers jours après l'intervention.
- Ne prenez pas de médicaments de votre propre initiative.
- Appliquez de la glace très régulièrement 3 fois par jour entre 20 et 30 min (différentes formes sont possibles)



Vous pouvez enlever l'attelle uniquement pour :

> **La toilette ou la douche :**

- Avec l'aide de quelqu'un, l'infirmière ou votre conjoint.
- Puis avec l'habitude, seul en vous penchant en avant, bras opéré ballant afin d'accéder à l'aisselle avec la main saine.

> **L'habillement :**

- Préférez des vêtements amples
- Enfilez toujours le côté opéré en premier en vous penchant en avant
- Enlevez d'abord le côté sain en premier pour se déshabiller.

> **Pour Dormir :**

- Ne vous couchez pas sur l'épaule opérée
- Mettez un petit coussin ou une serviette roulée sous le coude côté opéré pour que le bras ne parte pas vers l'arrière (position confortable)

> **Le repas :**

- Ne pas utiliser le bras opéré, juste la main

> **L'auto-rééducation**

- Pensez à bouger les doigts, la main, le poignet et si autorisé le coude.
- Surveillez le volume et la couleur des doigts régulièrement.
- Faire du pendulaire comme expliqué par le kiné :



- Faire des contractions des muscles entre les omoplates.

VOTRE ATTELLE (si besoin) :

- > A porter 24h/24 jusqu'à la prochaine consultation avec votre chirurgien.
- > Quel type d'attelle :



le plus souvent !



Ou parfois :

ou



et/ou



si suture de muscles

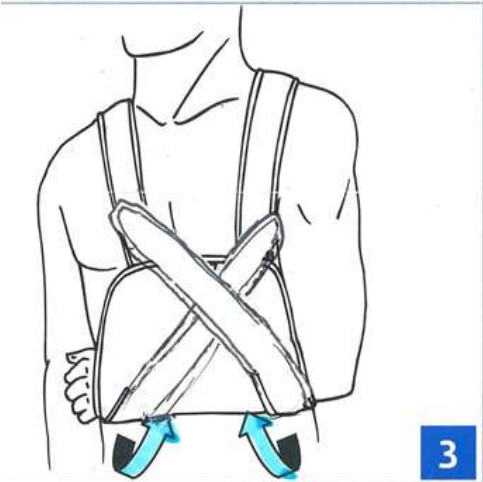
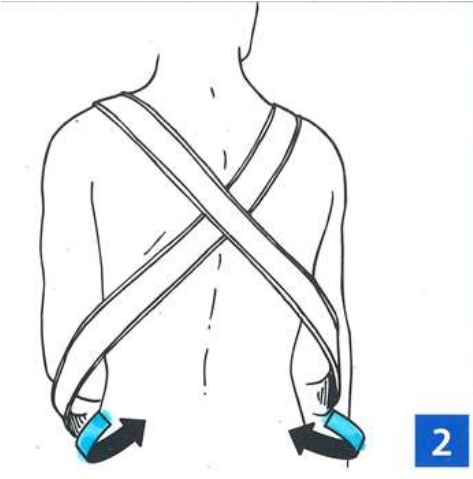
ou



- > Comment mettre l'attelle correctement ?



Mode d'emploi de l'attelle :



LA SUITE DE LA REEDUCATION :

- > **Prothèse d'épaule (PTE) : inversée ou anatomique**
 - Immobilisation antalgique par écharpe et contre écharpe.
 - Rééducation dès le 1^{er} jour en passif par le kiné puis en actif.

- > **Rupture de coiffe opérée :**
 - Immobilisation stricte dans l'attelle pendant 4 semaines.
 - Rééducation au 10^{ème} jour en passif puis en actif au bout de 4 semaines (3 à 5 fois par semaine).

- > **Arthroscopie d'épaule :** pour arthrolyse, acromioplastie ou autre : Pas d'immobilisation, juste écharpe antalgique de repos.
 - Rééducation immédiate en actif (2 à 3 fois par semaine).

- > **Luxation d'épaule :** Immobilisation stricte pendant 3 semaines avec écharpe et contre-écharpe.
 - Rééducation après 3 semaines(actif)

EN CAS DE PROBLEME

- > Devant tout phénomène douloureux non calmé par les médicaments prescrits ni la glace
- > Devant tout saignement suspect
- > Devant tout trouble dû à la prise à la prise d'un des médicaments prescrits
- > Devant tout gonflement important
- > Devant une température locale ou générale anormalement élevée



TELEPHONEZ :

Du **lundi** au **vendredi** entre **7h et 19h**

- > A l'équipe d'ambulatoire au : **05.59.88.33.45**
- > ou au secrétariat du Dr Marle au **05.24.35.33.42**
- > Ou **Demandez le service des URGENCES** au **05.59.88.30.30**



Ou voyez votre Médecin traitant rapidement



CENTRE HOSPITALIER
D'OLORON SAINTE-MARIE

Avenue Alexander Fleming
64400 OLORON SAINTE MARIE
☎ 05 59 88 30 30 - 📠 05 59 88 30 41
<https://www.ch-oloron.fr>