

SERVICE DE CHIRURGIE ORTHOPEDIQUE ET TRAUMATOLOGIQUE

ORTHOPEDIE ADULTE ET INFANTILE - CHIRURGIE ARTHROSCOPIQUE

CHIRURGIE DU RACHIS - CHIRURGIE DE LA MAIN ET DU MEMBRE SUPERIEUR - CHIRURGIE DU PIED

Conseils après votre intervention de l'épaule

- Ne pas laisser la douleur s'installer (bien prendre tous les médicaments, mettre de la glace)
- Porter le coude au corps 24h/24
- Bouger régulièrement les doigts
- Bouger le coude afin que celui-ci ne s'ankylose pas. Si c'est trop difficile, s'aider de l'autre main

A partir de la 3^{ème} semaine et jusqu'à la 6^{ème} semaine : vous commencerez à réaliser un travail dit « **passif** ».

Seul le bras non opéré va être moteur de la rééducation. Le bras opéré est complètement dirigé par le bras sain.

Nous vous conseillons de réaliser ces exercices plusieurs fois par jours. 3 séries de 10 répétitions, en fonction de vos douleurs.

Les 3 exercices suivants constituent la phase passive.

Exercice 1 : le mouvement dit « du pendulaire »

Sortir le coude de l'écharpe, déplier le coude, prendre appui sur une surface stable, se pencher en avant afin que le bras se décolle naturellement du corps. Faire 3 séries de 5 répétitions plusieurs fois dans la journée.



Exercice 2 : la flexion de l'épaule en position allongée

Allongez-vous sur le dos dans votre lit. Les deux bras tendus, à l'aide du bras qui va bien, en joignant les mains, lever le bras « malade » à l'aide du bon bras. Essayez, progressivement, de monter le bras de plus en plus haut. L'objectif final étant de lever les bras au-dessus de la tête.

Une variante est possible en utilisant un bâton.



Exercice 3 : la flexion de l'épaule en position assise

Lorsque l'exercice précédent devient aisé pour vous, mettez-vous assis sur une chaise avec dossier pour exécuter l'exercice suivant. Si vous êtes opéré du côté droit, comme sur la photo, c'est la main gauche qui porte le bras droit. C'est ce que l'on appelle une mobilisation passive du bras opéré.

L'objectif est de lever le bras droit le plus haut possible sans douleur. La totalité de l'exercice (en montée et en descente), doit se faire à l'aide de la main gauche.



A partir de la 6ème semaine et jusqu'à 3 mois post-opératoire : vous commencerez à réaliser un travail dit « actif aidé » ou « actif protégé ».

Cette fois, le bras opéré participe à la rééducation. Il n'est plus « passif », mais il participe activement à la rééducation sans participer au maximum de ses capacités. On dit qu'il se fait « aider ». Le travail actif aidé doit toujours se faire avec le bras qui n'a pas été opéré.

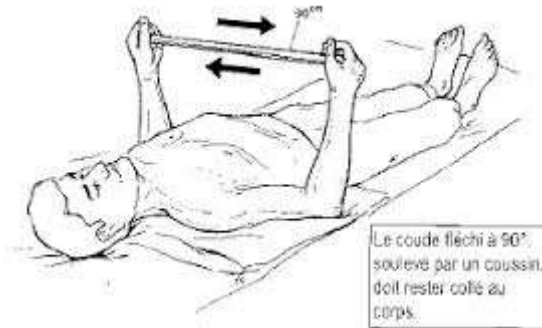
Nous vous conseillons de réaliser ces exercices plusieurs fois par jours. 3 séries de 10 répétitions, en fonction des douleurs ressenties.

Les exercices suivants constituent la phase active aidée.

Nous vous conseillons de réaliser les exercices 1, 2 et 3 de la phase précédente, en actif aidé.

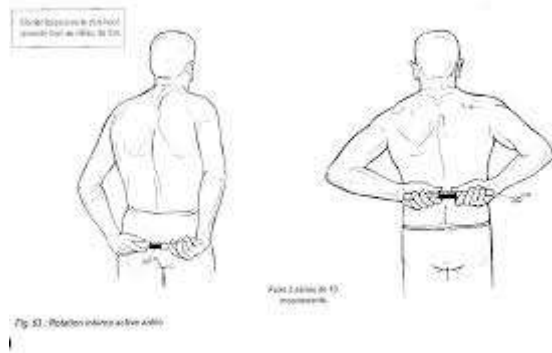
Exercice 4 : rotation externe

Allongé, plier les coudes et garder les coudes contre le corps. Se munir d'un bâton, diriger le bâton sur la droite, puis sur la gauche sans jamais décoller les coudes du corps. L'objectif est de diriger le plus possible le bâton sur la droite ou sur la gauche.



Exercice 5 : rotation interne

Avec l'aide de la bonne main, il s'agit de remonter la main dans le dos le plus haut possible.



Exercice 6 : l'araignée

Le bras est tendu. Il s'agit de monter progressivement le bras en utilisant les doigts pour « grimper » le long du mur. Tenir la position la plus haute possible pendant 5 secondes, puis redescendre de la même façon.



A partir du 3^{ème} mois post-opératoire : votre bras opéré peut désormais se mobiliser seul. Ainsi, vous pouvez maintenant utiliser votre bras dans la plupart des actes de la vie quotidienne. C'est ce que l'on appelle la phase « **active libre** ».

Vous pouvez réaliser l'ensemble des exercices vu précédemment avec votre bras opéré, dans le respect de vos douleurs.

Si des questions persistent, n'hésitez pas à contacter le service d'orthopédie du centre hospitalier de Quimper.