

Madame, Monsieur, Vous venez d'être opéré(e) et vous entrez maintenant en phase de convalescence.

En tant que chirurgien, j'ai apporté les corrections nécessaires afin que vous retrouviez une fonction articulaire normale.

Durant la période post-opératoire il est important que vous suiviez les recommandations que je vous ai données au moment de votre sortie. Il est également important que vous fassiez pratiquer les pansements et les soins par une infirmière s'ils vous ont été prescrits.

Votre coopération est indispensable pour obtenir un bon résultat car c'est un véritable travail d'équipe qui doit être fait entre le patient, le médecin traitant et le chirurgien.

En cas de douleur anormalement importante, de difficultés à récupérer votre mobilité articulaire ou tout autre problème en rapport avec l'intervention, vous pouvez me contacter par mail à l'adresse:

docteur.rousanne@orthodoc.fr

*En cas d'urgence vous pouvez contacter le service des urgences de la polyclinique Saint Roch au **0467618888**.*

En vous souhaitant une prompte convalescence, je vous prie de croire à l'assurance de mes sentiments les meilleurs.

Docteur Yannick ROUSSANNE



DOCTEUR YANNICK ROUSSANNE

Chirurgie de l'épaule
Chirurgie du coude
Chirurgie du poignet et de la main
Chirurgie du sport



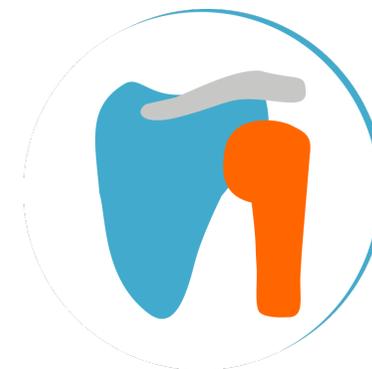
ORTHODOC
MÉDITERRANÉE

Chirurgie Orthopédique
Traumatologie du Sport
550 Avenue du Colonel Pavelet
34070 Montpellier
04.67.41.65.00

docteur.rousanne@orthodoc.fr
www.orthodoc.fr

BROCHURE D'INFORMATION À DESTINÉE DES PATIENTS
Tous droits réservés à l'auteur
Docteur Yannick ROUSSANNE © 2022

CHIRURGIE ARTHROSCOPIQUE DE L'ÉPAULE



ORTHODOC
Unité de Chirurgie de l'Epaule

Après votre intervention ...

Docteur Yannick ROUSSANNE



Vous venez de rentrer à votre domicile suite à une intervention de l'épaule...

***Ce moment est parfois angoissant car on se retrouve livré à soi-même et il arrive parfois que l'on soit inquiet, que l'on se pose mille questions ...
Cette brochure est faite pour vous !***

Vous y trouverez des conseils et les consignes qui vous ont été données par votre chirurgien et le kinésithérapeute de la clinique. Vous trouverez aussi des réponses à des questions pratiques concernant la vie de tous les jours après l'intervention.

A tout moment et si vous ne trouvez pas les réponses à vos questions vous pouvez contacter directement votre chirurgien par mail à l'adresse:

Docteur.roussanne@orthodoc.fr

L'ATTELLE

Elle doit être conservée mais vous pouvez la retirer lorsque vous êtes assis ou allongé(e) dans un canapé par exemple. Il ne faut pas hésiter à mobiliser votre coude et votre poignet et vous servir de votre main pour les petits gestes de la vie quotidienne (lire un livre, utiliser une tablette numérique, manger ou écrire). La sangle horizontale n'est pas indispensable; je vous recommande même de ne pas la mettre si votre bras est bien positionné dans l'attelle. Plus vous mobiliserez votre main et votre coude moins vous aurez de douleurs !

COMMENT VAIS-JE ARRIVER À DORMIR ?

Il est certain que les premières nuits ne vont pas être sereines.... La douleur est tout à fait normale et elle est partiellement calmée par les antalgiques qui vous ont été prescrits ... Malgré tout, la douleur est plus importante la nuit que la journée et peut être insomniante surtout si elle est amplifiée par l'angoisse et la fatigue ...

Quelques conseils pourront vous permettre de passer cette période difficile:

- ne dormez pas en position allongée ! vous n'y arriverez pas ! il est préférable de dormir demi-assis(e) dans votre canapé ou dans un lit calé(e) par de gros coussins
- prenez les antalgiques juste avant de vous coucher afin qu'ils vous autorisent 4 à 6 heures sans douleur.
- glacez votre épaule selon le protocole MyShoulder avec le GAMEREDY à raison de 3 séances de 1h30 à 2 heures.
- si la douleur est trop importante levez vous et faites pendant quelques minutes les exercices qui vous ont été enseignés à la clinique. Cela permet de vous relâcher et de lever les contractures musculaires qui accentuent les douleurs.
- la première nuit je vous conseille également de mettre une serviette à l'arrière de votre épaule puisqu'il peut persister un écoulement de liquide qui peut tacher vos draps.

***La dernière chose et sans doute la plus importante même si cela ne paraît pas évident: détendez vous ! Changez vous les idées !
l'angoisse augmente de façon importante le ressenti et le vécu de la douleur.***

LES ANTALGIQUES

Durant les 5 prochains jours nous allons vous accompagner dans la gestion de votre douleur avec le protocole MyShoulder avec les infirmières du réseau de soins. Appliquez le protocole antalgique qui vous a été remis sans dépasser les doses maximales et la durée prescrite. Pour une meilleure efficacité il faut prendre les antalgiques de façon régulière les premiers jours et **ne pas attendre que la douleur soit maximale pour les prendre**. Il peut arriver que certains antalgiques soient mal supportés à cause de leur effets secondaires. Dans ce cas contactez votre médecin traitant qui pourra adapter le traitement si nécessaire. Les anti-inflammatoires ne sont pas recommandés dans la période post-opératoire en dehors des premiers jours. N'en prenez que si ils vous ont été prescrits et évitez l'auto-médication !

LES AUTRES MÉDICAMENTS

Votre traitement personnel devra être repris selon les prescriptions de l'anesthésiste ou de votre médecin traitant.

LE PANSEMENT

Il est refait à domicile le lendemain de l'intervention soit à la clinique soit à votre domicile par une infirmière libérale. il sera refait par la suite tous les 3 jours pendant 15 jours. Le plus souvent il n'y aura pas de point de suture mais de simples pansements autocollants qui seront retirés à partir du 15ème jour.

Il peut persister un écoulement sanglant pendant quelques jours et cela est tout à fait normal. La présence d'une ecchymose « un bleu » au niveau du bras n'est pas un signe inquiétant. Il est normal également d'observer un œdème des doigts et de la main à partir du 2ème jour qui va régresser en quelques jours.

Vous trouverez dans vos papiers de sortie le protocole de pansement à communiquer à votre infirmière. (vous pouvez également le télécharger sur le site)

LA RÉÉDUCATION

Il n'est pas prescrit de rééducation par un kinésithérapeute à ce stade. Les exercices d'auto-rééducation qui vous ont été montrés lors de votre hospitalisation (ou bien par votre kiné avant la chirurgie) sont fondamentaux. Ils doivent être réalisés (au minimum) 5 minutes 5 fois par jour.

Votre chirurgien vous a également donné une fiche qui explique les mouvements à faire (vous pouvez également regarder les vidéos sur le site avec le QR CODE ci-joint).

Soyez assidu(e) car c'est une des clés de la réussite de votre intervention ! Bon courage !!!!!!!

