



Chirurgie Arthroscopique de l'Épaule

Protocole d'autoréducation après Chirurgie

ORTHODOC UNITÉ DE CHIRURGIE DE L'ÉPAULE - DOCTEUR YANNICK ROUSSANNE

Vous venez d'être opéré de l'épaule par arthroscopie.

J'ai apporté le plus grand soin pour réparer les lésions présentes dans votre articulation et maintenant je compte sur vous pour participer de façon active à la rééducation de votre épaule ! Durant les trois premières semaines qui suivent votre intervention vous devrez réaliser seul(e) des exercices simples qui vous permettront de soulager les douleurs liées au port de l'attelle et qui permettront à votre épaule de ne pas s'enraidir.

Ces exercices vous seront enseignés avant votre sortie de la clinique par le kinésithérapeute. Ils sont à réaliser 5 minutes 5 fois par jour. Ils doivent être réalisés sans douleur et vous devez impérativement vous détendre lors des séances.

A tout moment vous pouvez demander conseil à votre kinésithérapeute habituel pour savoir si ils sont correctement réalisés.

La rééducation sera débutée au 21^{ème} jour post-opératoire avec votre kinésithérapeute à son cabinet au rythme de 3 séances par semaine.



Pendulaire: Détendez vos épaules. Debout (ou assis) légèrement penché en avant, laissez pendre votre bras en avant en vous appuyant à l'aide de votre bras valide sur une table. Faites pivoter votre bras en effectuant des petits cercles en faisant 10 tours dans chaque sens. Cet exercice est à renouveler 5 fois par jour pendant 5 minutes environ. Au fur et à mesure de votre progression vous pouvez faire des cercles d'amplitude plus importante et vous pencher de plus en plus vers l'avant. IL est impératif que vous soyez détendu et relâché durant cet exercice

Mobilisation du coude et de la main: lorsque vous êtes assis dans un canapé ou dans votre lit vous pouvez retirer votre bras de l'attelle et mobiliser votre coude et votre poignet. Ainsi vous pouvez aisément tenir un livre ou une tablette pour lire. Bougez régulièrement vos doigts, si possible avec une balle ou une éponge en mousse.