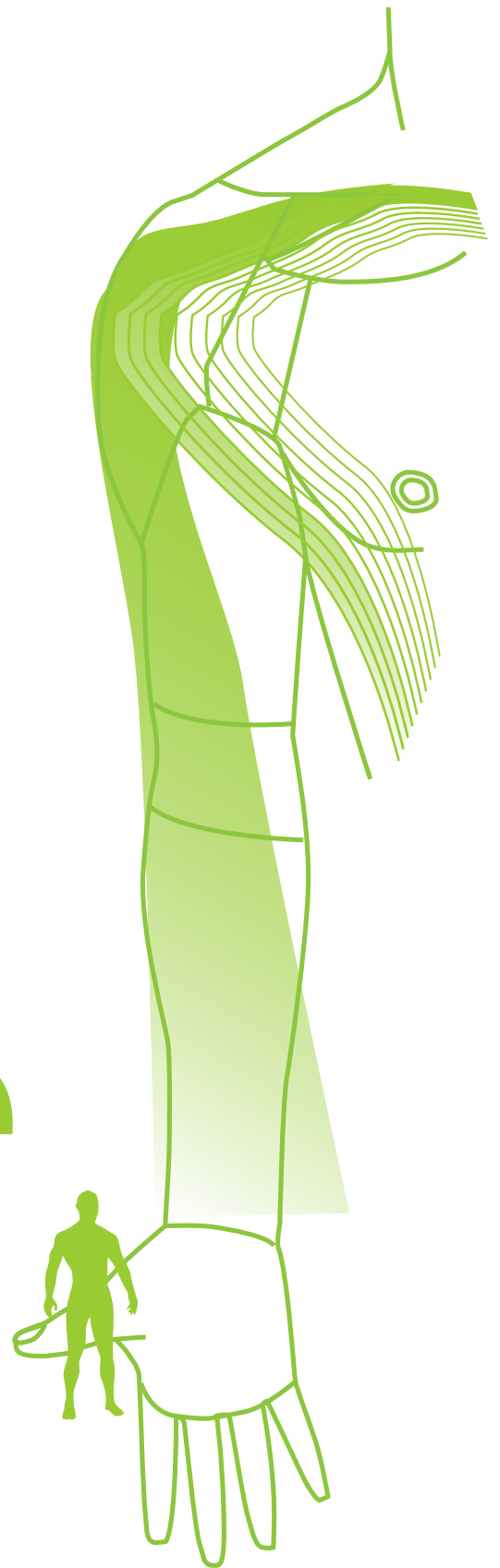


# Énaille

CONSIGNES POST OPÉRATOIRES  
après chirurgie de l'épaule



ORTHOPÉDIE  
JULES VERNE  
Nantes



## ● LES FORMALITÉS POST OPÉRATOIRES



# Chirurgie de l'épaule

Vous venez d'être opéré(e) de l'épaule sous arthroscopie. Il s'agit d'une intervention mini invasive, mais dont les suites peuvent être douloureuses. Aussi, un traitement adapté de la douleur est nécessaire, ainsi que le port d'un immobilisateur d'épaule. Celui-ci a comme principal objectif de protéger l'articulation de tout traumatisme, mais également de vous rappeler que le membre supérieur est convalescent. Il est donc autorisé, dans la journée, de retirer l'écharpe, sauf si un coussin d'abduction a été mis en place.

### Durée d'immobilisation

En cas de chirurgie non «réparatrice» : acromioplastie, ténotomie du biceps, résection du centimètre externe de la clavicule, la durée recommandée du port de l'attelle est d'une dizaine de jours. En cas de chirurgie réparatrice : réparation de coiffe des rotateurs, réparation du bourrelet glénoïdien, la durée du port de l'attelle est de de 1 mois. Dans les deux cas, il est néanmoins autorisé de retirer l'attelle pendant la période préconisée d'immobilisation, sous certaines conditions.

### Sont interdits

Les mouvements actifs du bras (lever le bras seul).  
Le port de charge.

### Sont autorisés

La mobilisation active et passive du coude.  
Les mouvements pendulaires.  
L'autorééducation (type protocole de Liotard).

### Astuces

Lire la fiche **Information sur l'algodystrophie**

Pour la toilette, et notamment la toilette de l'aisselle du côté opéré, vous pouvez soit vous penchez en avant, en laissant pendre le membre supérieur dans le vide, ce qui permet d'écartier le bras du corps. Vous pouvez également poser la main du membre opérée sur un meuble en s'aidant du bras sain.

En revanche il n'est pas autorisé de mouiller directement les voies d'abord dans le bain ou la douche, tant que les points de suture sont présents. Pour l'habillage, portez de préférence des vêtements amples, et si possibles ouverts (chemises, gilets...). Commencez toujours par enfiler le vêtement par la manche du côté opéré. Les exercices d'auto-rééducation ont essentiellement comme objectif de maintenir un minimum de mobilité passive, afin de faciliter la rééducation vraie, qui débutera après le premier mois post opératoire. Cependant, si cette autorééducation est douloureuse, il n'est pas nécessaire d'insister. En effet, d'une part le risque de douleurs post opératoires trop intense expose à un risque de capsulite rétractile de l'épaule (Algodystrophie), d'autre part, une récupération plus tardive des amplitudes articulaires n'aura pas de conséquence sur le résultat à long terme.



**Clinique Jules Verne, 2-4 route de Paris 44300 Nantes.**  
[www.chiroortho-julesverne.fr](http://www.chiroortho-julesverne.fr)