

# CONSIGNES POST OPERATOIRES

DR LAURENT BÉGUIN

**orthoéo**

CHIRURGIE DE L'APPAREIL LOCOMOTEUR

35 rue Ponchardier - Espace Fauriel  
42100 Saint-Etienne  
Tél: 04 77 42 09 80 Fax: 04 77 42 09 88  
[lbeguin@orthoéo.org](mailto:lbeguin@orthoéo.org)

## **Dès votre sortie, votre principale activité :**

*Les exercices d'AUTORÉÉDUCATION, chez vous, plusieurs fois par jour en plus du travail réalisé avec votre kinésithérapeute.*

*Ces exercices sont les garants du maintien de la souplesse de votre épaule opérée.*

*Les séances de rééducation sont courtes (le temps d'un étirement) mais fréquentes (de 5 à 10 minutes toutes les heures). Faites vos exercices, ni plus, ni moins.*

*L'attelle sert de mise en repos du bras, elle évite les mouvements réflexes néfastes et avertit l'entourage (que votre épaule est « malade »). Il faut donc la mettre quand vous marchez ou en voiture.*

*Vous pouvez la retirer dans votre lit (mise sur un coussin) ou un canapé (accoudoir).*

***Votre épaule, pendant les trois premiers mois, est dans une phase « cicatricielle ».***

*Tout mouvement ou activité interdite peut compromettre le résultat de l'intervention.*

### LES INTERDICTIONS FORMELLES POUR LES DEUX MEMBRES SUPÉRIEURS JUSQU'À LA PREMIÈRE CONSULTATION DE CONTRÔLE

- ☹ Le ménage (balai, aspirateur, poussière)
- ☹ La conduite automobile - moto
- ☹ Le linge (mettre en machine, étendre, repasser)
- ☹ Garder des enfants
- ☹ Faire les vitres
- ☹ Le bricolage, le jardinage
- ☹ La cuisine
- ☹ Le sport
- ☹ Toute activité professionnelle
- ☹ La marche de longue durée



### LES AUTORISATIONS

- ☺ S'habiller
- ☺ Marcher
- ☺ Se laver
- ☺ Ordinateur
- ☺ Manger
- ☺ Ecrire



## En cas de douleur

***Reposez vous, arrêtez vos exercices. Le repos doit vous permettre un retour à la normale.***

La rééducation avec votre kinésithérapeute peut-être maintenue mais en privilégiant la mobilisation passive, pour rester douce et indolore.

**Dans tous les cas l'attelle doit être enlevée définitivement à la 6 semaine post-opératoire.**

**Il est important de ne pas interrompre le traitement antalgique et anti-inflammatoire prescrit à votre sortie de la clinique.**