

Ces exercices permettront d'éviter une raideur en assouplissant l'épaule pour lutter contre les douleurs post opératoires.

Votre récupération dépend vraiment de VOUS. Une implication régulière dans les exercices d'auto rééducation permet une progression plus rapide.

Service d'Orthopédie, Traumatologie & Orthogériatrie

Niveau -1 / pôle chirurgie

8 avenue Henri Adnot
ZAC de Mercières 3
60200 COMPIÈGNE

Secrétariat : 03 44 23 65 28

Cadre de santé : 03 44 23 66 40

équipe para-médicale : 03 44 23 61 92

Infirmière RAAC : 03 44 23 61 63

Mail : ide.raac@ch-compiegnenoyon.fr

www.ch-compiegnenoyon.fr

Suivez-nous sur



CHCN - service communication - Février 2025

LA PROTHÈSE D'ÉPAULE

Une prothèse est un ensemble d'éléments artificiels qui remplace l'articulation usée de l'épaule



Vos indispensables pendant le séjour d'hospitalisation :

- Une tenue décontractée (tee-shirt bien large, gilet ou chemise)
- Pour les femmes, un soutien-gorge bandeau avec fermoir à l'avant et sans bretelle si possible

CONSEILS ET CONSIGNES POUR LE RETOUR À LA MAISON



- **Anticipez une aide pour les tâches ménagères.**
- Pensez à prendre **vos rendez-vous** de rééducation à l'avance (1 mois avant), vous serez aidé par le PRADO (CPAM).



- Prenez les **traitements antalgiques** systématiquement tant que la douleur persiste.
- Le **glacage** et les **mouvements pendulaires** sont à poursuivre tant que l'épaule est douloureuse.
- **Immobilisation par attelle** afin de favoriser la cicatrisation tendineuse (6 semaines en moyenne jour et nuit jusqu'à la consultation de contrôle). Cette immobilisation pourra être retirée pour la toilette, l'habillage, l'auto rééducation et les séances de kinésithérapie.



- Pas de port de charge, pas de gestes brusques pendant 3 mois.
- Reprise de la conduite après deux mois avec accord du chirurgien et du kiné en vous limitant à de petits trajets.



- La **période de convalescence** dure environ 3 à 6 mois et dépend de chacun.

AUTO RÉÉDUCATION SELON LE PROTOCOLE LIOTARD

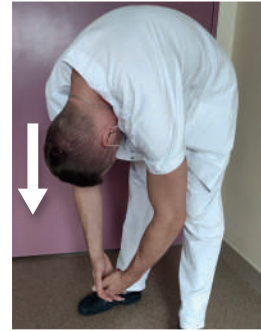


Mobilisez les doigts, le poignet et le coude côté opéré plusieurs fois par jour.



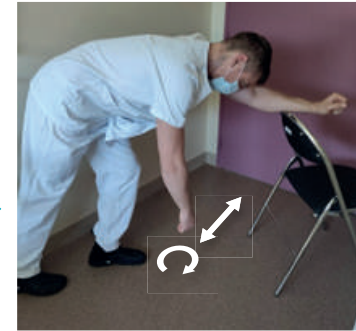
Réalisez **5 fois par jour, 5 mouvements** de chaque exercice qui suit, **mouvement à tenir 5 secondes** (fermez les yeux pour mieux percevoir le déroulement de l'exercice).

DÈS J3-J4



- 1 Penchez-vous en avant en entrecroisant les mains, sans balancement et en vous relâchant complètement

- 2 Penchez-vous en avant en vous tenant à une chaise, dessinez des ronds, des croix et réalisez des mouvements pendulaires avec le bras opéré



- 3 En position allongée, levez les bras vers l'arrière, laissez les coudes légèrement fléchis



DÈS J15

- 1 Entrecroisez les mains au-dessus de la tête et tirez doucement vers le haut



- 2 Écartez les mains progressivement vers l'extérieur

