

OBJECTIFS DE VOTRE REEDUCATION

Vous avez bénéficié d'une opération pour une rupture de la coiffe des rotateurs de l'épaule. Ce document a pour but de vous aider à comprendre les différentes étapes de votre rééducation. Suivie régulièrement, celle-ci permet d'obtenir de très bons résultats.

L'équipe soignante reste à votre disposition pour tout complément d'information.

Immobilisation de l'épaule le 1^{er} mois

Deux possibilités sont envisageables selon le type de rupture :

sur coussin d'abduction ou coude au corps



Durée de votre rééducation

La durée de la rééducation varie entre trois et six mois.

Elle débute dès le lendemain de l'intervention et se poursuit après votre sortie de l'hôpital chez votre masseur-kinésithérapeute à raison de trois séances par semaine minimum. Ensuite, la fréquence est adaptée en fonction de votre évolution.

Objectifs de votre rééducation

Récupérer des amplitudes articulaires de l'épaule optimales : votre masseur-kinésithérapeute mobilise votre épaule et votre coude, et vous apprend à effectuer certains **mouvements** seul qui seront à **refaire chez vous durant le premier mois**. Ensuite, une rééducation avec un masseur kinésithérapeute est nécessaire en plus de votre auto rééducation. Elle consiste, entre autre, en une lutte contre la douleur et à une réharmonisation musculaire du complexe de l'épaule.

N'hésitez pas à demander conseil à votre kinésithérapeute si vous avez un doute sur la possibilité de réaliser un mouvement.

REEDUCATION AU COURS DU 1^{er} MOIS

Jusqu'à la consultation du premier mois avec votre chirurgien, vous devez garder l'attelle sauf pour les séances de rééducation ou faire sa toilette. Vous ne pouvez donc pas encore utiliser votre bras opéré.

Important : à ce stade, tout port de charge est interdit.

L'épaule est une articulation fragile pour laquelle vous devez absolument respecter les deux principes suivants :

- **jamais de douleur**
- **ne jamais forcer**

Que pouvez-vous faire seul ?

Seuls les mouvements expliqués ci-dessous sont autorisés. Vous les réaliserez une première fois avec le kinésithérapeute. Il est important de les effectuer plusieurs fois par jour tout au long de votre rééducation.

Exercice 1 : se décontracter

Placez-vous debout face à une glace. Gardez la tête et la colonne vertébrale bien droites. Une fois les épaules bien relâchées, faites-les bouger vers le haut, le bas, l'avant, l'arrière.



Exercice 2 : Le pendule

Cet exercice est une véritable «aspirine» de l'épaule. Avec ou sans votre attelle, penchez-vous en avant, puis faites des petits ronds avec votre bras. Augmentez progressivement la taille des cercles et changez ensuite de sens.

Exercice 3 : mobilisation main-poignet-coude

N'hésitez pas à bouger votre coude, votre poignet et votre main plusieurs fois par jour. Par exemple, malaxer une balle en mousse.

DU 1^{er} MOIS AU 3^{ème} MOIS

L'utilisation du bras opéré reste toujours limitée. Cependant, vous pouvez commencer à l'utiliser pour des activités de la vie quotidienne ne demandant pas de force. **Le port de charge reste donc interdit.**

L'écriture, le travail sur ordinateur, la vaisselle sont progressivement autorisés. Vous pouvez conduire un véhicule dès la huitième semaine pour autant que cela n'engendre pas de douleur.

Retrait de l'attelle

L'attelle est retirée à partir de la quatrième semaine postopératoire après avis de votre chirurgien.

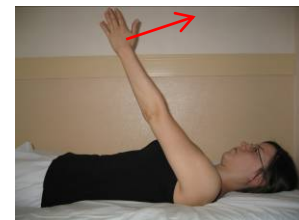
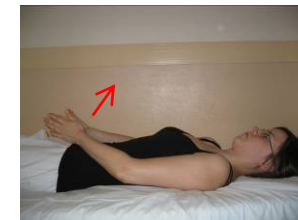
Vous l'ôtez une heure par jour, puis une heure le matin et une heure l'après-midi, la nuit... en veillant à la non apparition des douleurs.

Que pouvez-vous faire seul ?

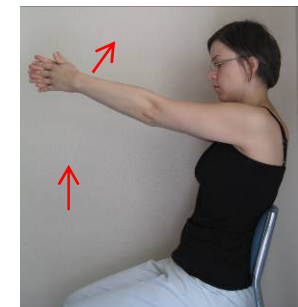
A ce stade de nouveaux exercices vous sont proposés :

Exercice 4 : mobilisation en flexion

En position allongée sur le dos, entrecroisez les doigts de vos deux mains. Remontez doucement vos coudes vers les oreilles en vous aidant de votre bras non opéré. C'est le bras valide qui sert de «moteur», le bras opéré reste inactif.



Cet exercice est ensuite réalisé assis ou debout



Exercice 5 : mobilisation en rotation

Le coude et le poignet posés sur une table, la hauteur de chaise étant bien adaptée pour ne pas avoir l'épaule surélevée, le coude restant fixe, faire glisser l'avant-bras sur le côté et revenir.



Exercice 6 : la contraction musculaire

Commencez à faire travailler l'épaule depuis la position d'élévation en contrôlant activement la descente. Au début il est intéressant de faire cet exercice coude fléchi à 90° pour diminuer l'intensité de l'exercice.



DU 3^{ème} AU 6^{ème} MOIS

Que pouvez-vous faire ?

Vous pouvez maintenant utiliser votre bras dans la plupart des actes de la vie quotidienne. Le port de charge est permis. Ainsi, dès le troisième mois, le jardinage léger, le petit bricolage et le ménage sont possibles.

Vous avez également le loisir de reprendre peu à peu le sport comme le jogging, le tennis, le golf et la natation (crawl).



Si vous avez mal lors d'un mouvement ou d'un exercice, n'insistez pas car la douleur est le signe que c'est trop tôt.

La consultation à six mois

Son objectif est d'évaluer votre récupération grâce à des tests cliniques. C'est l'occasion aussi de voir avec vous les gestes quotidiens qui vous posent encore un problème.

QUESTIONS LES PLUS FREQUENTES

Est-ce normal d'avoir mal ?

Les premiers jours postopératoires sont douloureux. Pour soulager vos douleurs, appliquez de la glace (cryothérapie) sur l'épaule et prenez le traitement antalgique prescrit en systématique.

La rééducation et les exercices que vous faites tout seul doivent rester en-dessous du seuil douloureux.

Quand reprendre votre travail ?

Si votre emploi est sédentaire, votre arrêt sera d'environ 2 mois. S'il nécessite des efforts physiques, il sera d'environ 4 mois.

Quand recommencer des activités d'entretien de la maison ?

Après 1 mois.

Quand sera-t-il possible de...

... conduire à nouveau votre voiture ?

Après deux mois, en vous limitant à de petits trajets.

... refaire du sport et porter des charges lourdes ?

Après six mois.

Les exercices en piscine sont-ils indispensables ?

Non, mais ils facilitent la rééducation.



GROUPE HOSPITALIER DIACONESSES CROIX SAINT SIMON

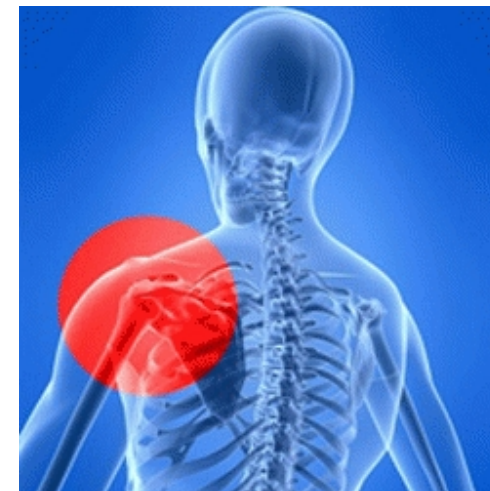
125, rue d'Avron - 75960 PARIS cedex 20

Téléphone: 01.44.64.16.00 - Télécopie: 01.43.71.33.96

Internet: www.hopital-dcss.org



Votre rééducation après réparation de la coiffe des rotateurs de l'épaule



Damien Philippeau, Masseur-Kinésithérapeute

Sandrine Wadoux, Masseur-Kinésithérapeute

Christine Cheyron, Cadre de santé

Dr Simon Marmor, Chirurgien Orthopédiste