

Docteurs Christophe LE DÛ et Clément SPIRY
Patrice MONIERE, Kinésithérapeute

Madame, Monsieur,

Vous trouverez dans ce document le programme d'auto rééducation qui
devra débiter dès votre retour à domicile pour la phase 1 et jusqu'au
premier rendez-vous avec votre Kiné.

Celui-ci prendra en charge les suites de votre rééducation et adaptera ces
consignes à votre évolution

Un rendez-vous en consultation
avec votre **Chirurgien** vous a déjà été donné.
Si problème, appelez le secrétariat d'Orthopédie



 02 47 54 64 64

Dès votre retour à domicile, veuillez de votre côté prendre contact avec le
secrétariat de **Médecine du Sport au Pôle Equasanté** (juste en face de la
clinique) pour convenir d'une consultation intermédiaire (vers J45). Ce
Médecin adaptera alors aussi les consignes de kiné à votre évolution.

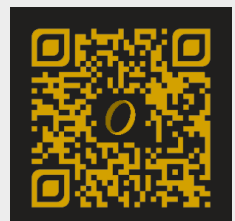


 02 47 34 35 87



Retrouvez les consignes
en vidéo sur

www.ortho-alliance.com/consigne_epaule



CONSIGNES GENERALES

ANTALGIQUES : Bien prendre les antalgiques prescrits

GLACE : 4 fois par jour (sur un linge) pendant ½ heure

L'ATTELLE



Le kiné de la clinique vous expliquera comment l'enlever (et la remettre) pour la douche et l'habillement

Position : main devant soi, poignet entre nombril et sternum)

Elle doit être gardée
6 semaines jour et nuit

Installation au lit

Mettre un coussin sous le coude pour éviter que ce dernier ne parte vers l'arrière

(essayer de reproduire la position main devant soi, poignet entre nombril et sternum)





PHASE 1 (dès votre retour à domicile)

Auto rééducation en attendant d'aller chez votre kiné (vous pourrez poursuivre ensuite avec ses conseils complémentaires).

A faire toutes les 2 h et **sans enlever l'attelle de votre corps**



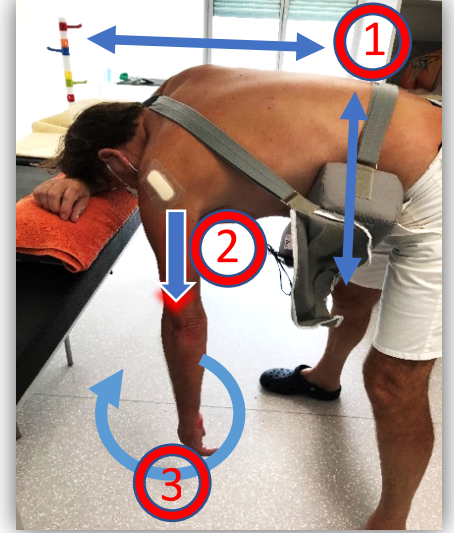
Hausser les
Épaules



Serrer les
Omoplates



Pendulaire
1,2,3



PHASE 2

Rééducation passive (ne pas lever le bras opéré sans être aidé)

Votre kiné vous expliquera les gestes



Exemple :
Travail avec
le bâton
(manche à balai)



PHASE 3

Rééducation Active

Seulement à partir de la 6^{ème} semaine

et après consultation en Médecine du Sport

CONSIGNES IMPORTANTES



Antalgiques : N'oubliez pas de prendre vos antalgiques surtout les premiers jours même si vous n'avez pas mal



Respectez la douleur :
arrêtez les mouvements qui la déclenchent



Ne brulez pas les étapes



Une récupération rapide des mobilités ne doit pas se faire au détriment de la réparation tendineuse



Ne pas reprendre la conduite sans l'accord de votre chirurgien ou de votre kiné



Respectez bien les phases : pas d'activité « de force » avant 6 mois et l'accord de votre chirurgien