



Activités de la vie quotidienne avec une prothèse de l'épaule

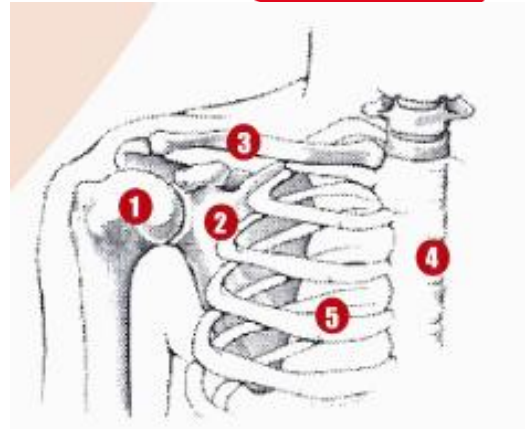
58.028F

Centre hospitalier Jan Yperman • Briekestraat 12 • 8900 Ieper •
www.yperman.net • 057 35 35 35
info@yperman.net •     

1 Anatomie

L'épaule et la ceinture scapulaire se composent des différentes structures osseuses suivantes:

1. l'humérus (tête humérale ou tête de l'articulation)
2. l'omoplate (glène ou cavité de l'articulation)
3. la clavicule
4. le sternum
5. les côtes



Ces structures osseuses sont reliées entre elles par différentes bandes (ligaments) et se meuvent les unes par rapport aux autres grâce à l'utilisation des muscles. Nos bras se mouvant au départ de l'articulation scapulo-humérale, nos mains peuvent être placées partout dans l'espace.

En l'absence de mobilité de l'épaule, nous ne pourrions plus accomplir les nombreuses petites tâches simples de la vie quotidienne, telle que se coiffer, se laver, s'habiller, porter un sac de courses, ...

2 Intervention

Dans le cas d'une articulation saine, tant la tête que la cavité (glène) sont recouvertes d'une couche saine de cartilage. Cette couche permet des mouvements souples, sans trop de frottements. Lorsque ce cartilage est endommagé ou a totalement disparu, les surfaces des deux os frottent l'une contre l'autre sans protection. Ceci entraîne une inflammation de l'articulation.

La nature tente de se défendre en créant une excroissance de l'os (ostéophyte ou bec de perroquet). L'articulation se déforme alors et devient de moins en moins mobile. Elle finit par devenir rigide.

Les causes les plus fréquentes d'inflammation de l'articulation scapulo-humérale sont les suivantes:

- arthrose,
- déchirures de la coiffe,
- fractures,
- désarticulations répétées.



En fonction de l'origine du problème d'épaule rencontré, différentes possibilités de traitement sont possibles. L'une d'entre elles consiste à placer une prothèse d'épaule. Dans ce cas, les deux parties osseuses (la tête et la cavité (glène) de l'articulation) sont recouvertes d'une couche de métal et de plastique pour remplacer le cartilage disparu et/ou endommagé.

3 Ergothérapie après une intervention à l'épaule

3.1 Quelle est la mission d'un ergothérapeute?

L'objectif de l'ergothérapeute consiste à **accroître l'autonomie du patient**, et ce tant d'un point de vue social qu'au niveau des loisirs ou du travail.

Pendant l'hospitalisation, nous vous proposons de l'aide principalement en ce qui concerne les **AIVQ ou tâches de la vie quotidienne** (telles que se laver, s'habiller et se déshabiller, manger, ...). Nous vous apprenons à effectuer certains transferts correctement (par ex. vous lever d'un fauteuil, vous coucher ou sortir de votre lit, ...).

Si nécessaire, l'ergothérapeute pourra passer vous voir au moment de votre toilette afin de vous fournir quelques conseils pratiques ou de vous aider si vous n'avez pas encore retrouvé suffisamment d'autonomie pour vous débrouiller seul.

Nous allons également passer en revue avec vous différents principes d'ergonomie et notamment décrire la manière dont il vaut mieux effectuer certains mouvements, ainsi que les mouvements qu'il vaut mieux ne pas faire.

Outre cette aide pratique, nous vous proposerons aussi des exercices stimulant la circulation dans votre bras, afin d'éviter qu'il ne gonfle.

Si après votre sortie de l'hôpital, vous souhaitez bénéficier d'une phase de révalidation, nous travaillerons à des exercices d'entretien du bras et de la main, et apprendrons également comment utiliser autant que possible le bras opéré lors de vos activités à domicile.

3.2 Quelques éléments qu'il vous faut absolument retenir

- Au début, vous ne pouvez pas utiliser l'épaule opérée de manière active, à moins que le médecin ne vous conseille le contraire.
- Vous pouvez utiliser le coude, le poignet et la main du côté opéré. Mieux encore, il vous est conseillé de le faire. Vous éviterez en effet de cette manière que votre bras ne reste longtemps gonflé.
- Faites intervenir le bras opéré chaque fois que cela est possible. Pour ce faire, facilitez la tâche du bras opéré en vous aidant du bras en bonne santé, afin de mouvoir le bras opéré de manière passive (par ex. croisez les mains comme pour prier, le bras en bonne santé soulevant le bras opéré).
- Portez le bras en écharpe du côté opéré. Vous ne la retirerez que pour effectuer votre toilette ou vos exercices.
- L'utilisation de l'écharpe sera progressivement proscrite. Veuillez consulter le médecin à ce sujet.

Quels sont les mouvements qui vous sont interdits?

Vous ne pouvez tourner votre bras ni vers l'intérieur ni vers l'extérieur (par exemple pour toucher l'arrière de vos cheveux ou votre dos). Veillez à ne pas faire de 'mauvais' mouvements lorsque vous ouvrez ou fermez une porte.



3.3 Ergothérapie après une intervention à l'épaule

Quelques conseils dans le cadre de vos activités quotidiennes

3.3.1 Généralités

- Respectez toute sensation de douleur. Ne dépassez pas votre seuil de sensibilité à la douleur. Ne forcez jamais!
- Relâchez les muscles des épaules. Ne tirez pas les épaules vers le haut!
- Après une activité, n'hésitez pas à procéder à quelques mouvements de balancier. Pour ce faire, penchez-vous en avant et laissez le bras opéré pendre vers le bas, de manière détendue. Effectuez des mouvements circulaires, comme si vous mélangiez le contenu d'une grande casserole.
- Optez de préférence pour des exercices fréquents mais de courte durée, plutôt que pour une seule longue session d'exercices. Les premières semaines, vous ressentirez sans doute encore une douleur, mais celle-ci diminuera progressivement.
- La conduite automobile, la conduite d'un vélomoteur, la pratique du sport, l'accomplissement de tâches ménagères, le jardinage et autres tâches de ce type ne sont autorisées que dans la mesure où le médecin est d'accord.

3.3.2 Manger et boire

Vous pouvez utiliser le côté opéré pour boire et pour manger. Maintenez toutefois la partie supérieure du bras contre le corps. Vous pouvez également appuyer le coude sur une table ou soutenir le bras opéré à l'aide du bras en bonne santé.



3.3.3 S'habiller et se déshabiller

Mieux vaut vous asseoir pour ce faire. Pour votre propre confort, portez des vêtements amples. Et veillez à ce que le coude, le poignet et la main du bras opéré participent aux mouvements.

Mettre un soutien

- Coincez votre soutien sous le bras opéré de manière à ce que l'attache se retrouve devant.
- À l'aide de la main du bras en bonne santé, attraper l'autre partie de l'attache dans votre dos et faites-la glisser devant également.
- Fixez l'attache et en vous servant de la main du bras en bonne santé, faites glisser votre soutien de manière à ce que l'attache se retrouve à nouveau dans votre dos.
- Glissez tout d'abord le bras opéré dans la première bretelle.
- Et glissez ensuite le bras en bonne santé dans l'autre bretelle.

Enlever son soutien

Si vous parvenez à ouvrir l'attache de votre soutien d'une seule main, voici la manière la plus simple d'opérer.

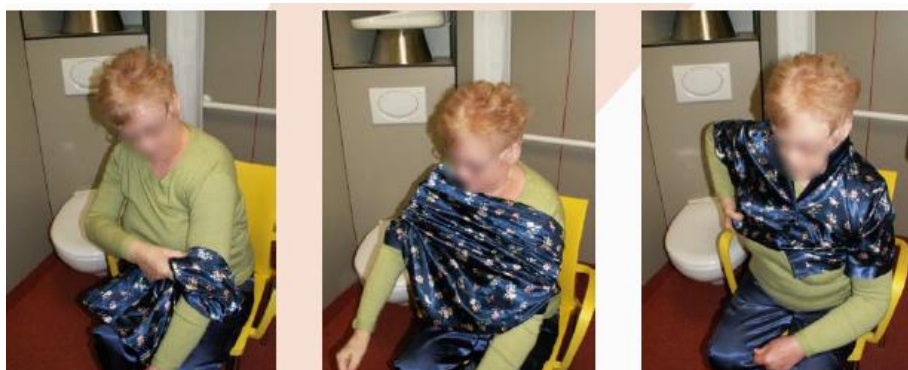
- Ouvrez l'attache de votre soutien en vous servant de la main du bras en bonne santé.
- Faites glisser le bras en bonne santé hors de la bretelle du soutien.
- Et glissez ensuite le bras opéré hors de l'autre bretelle.

Si vous ne parvenez pas à ouvrir l'attache de votre soutien d'une seule main, procédez de la manière suivante.

- Faites glisser le bras en bonne santé hors de la bretelle du soutien.
- Faites passer le soutien par-dessus votre tête.
- Et glissez ensuite le bras opéré hors de l'autre bretelle.

Mettre les vêtements du haut

Les photos ci-dessous vous montrent comment vous habiller d'une seule main.



- Placez le vêtement sur vos genoux (ouvert, le dos du vêtement vers le haut).
- Glissez **d'abord le bras opéré** dans la manche.
- Laissez ensuite le bras opéré reposer sur votre cuisse.
- Remontez ensuite soigneusement la manche jusqu'à l'aisselle.
- Glissez maintenant le bras en bonne santé dans la manche.
- Passez le vêtement par-dessus de la tête.

Enlever les vêtements du haut

Les photos ci-dessous vous montrent comment vous déshabiller d'une seule main.



- Asseyez-vous.
- Retirez l'épaule du bras en bonne santé de la manche si le vêtement peut être entièrement ouvert (par ex. dans le cas d'un pull à tirette ou d'une chemise).
- Si ce n'est pas le cas, retirez le bras en bonne santé de la manche.
- Passez le pull au-dessus de votre tête.
- Retirez le bras opéré de la manche.

Mettre et enlever un pantalon ou une jupe, un caleçon ou une culotte, des bas ou des chaussettes

- Passez une jambe au-dessus de l'autre pour pouvoir atteindre plus facilement vos pieds.
- Vous pouvez utiliser la main du bras opéré mais l'épaule doit toujours être solidement maintenue. Pour ce faire, gardez la partie supérieure du bras tout contre le corps.

3.3.4 Faire sa toilette

Il est recommandé de ne pas prendre de bain tant que la cicatrice n'est pas totalement refermée. Les douches sont autorisées, mais la blessure sera recouverte d'un sparadrap pendant les premières semaines.

Au lavabo

Il est toutefois pratique de placer une chaise dans la salle de bains (à la maison également).

N'hésitez pas à retirer l'écharpe qui soutient votre bras pendant que vous faites votre toilette. Il est bon en effet d'étendre le coude à cette occasion. La partie supérieure du bras doit toutefois être maintenue contre le corps.

Il est recommandé de laver votre corps en vous servant de la main du côté en bonne santé. Vous n'utiliserez la main de votre bras opéré que pour laver votre bras en bonne santé.



Pour essorer le gant de toilette, utilisez vos deux mains. Gardez la partie supérieure du bras du côté opéré tout contre le corps. Utilisez éventuellement une pompe à savon plutôt qu'un pain de savon. Pour vous laver l'aisselle du côté opéré, procédez de la manière suivante.



- Faites reposer le côté opéré sur le lavabo et effectuez un pas en arrière.
- Lavez l'aisselle et séchez-la soigneusement.
- Remplacez délicatement le bras opéré contre le corps.

Pour vous laver les pieds, procédez de la manière suivante.

- Asseyez-vous.
- Passez une jambe au-dessus de l'autre et lavez votre pied.

3.3.5 Se pomponner

Se laver les dents, se coiffer et se maquiller ne posent aucun problème lorsque le bras en bonne santé est également le bras dominant.

Lorsque le bras dominant est le bras opéré, vous pouvez faire reposer le coude de ce bras sur une surface et laver malgré tous vos dents ou vous maquiller avec le bras opéré.

Pour vous coiffer dans la nuque, vous pouvez faire reposer vos deux coudes et pencher votre tête en avant.

3.3.6 Se coucher

Si vous dormez sur le côté, votre épaule peut se mettre dans une position très peu naturelle. Essayez de l'éviter en dormant sur le dos. Vous pouvez également utiliser un coussin pour soutenir la nuque et laisser suffisamment d'espace à l'épaule.

Si votre épaule est douloureuse lorsque vous dormez sur le dos, vous pouvez glisser un petit coussin sous le bras douloureux. Cela permettra de le soutenir.

Si vous dormez sur le côté en bonne santé, vous pouvez soutenir le côté douloureux.

Après une dizaine de semaines environ, vous pourrez à nouveau dormir sur le côté opéré.

Il est recommandé d'entrer dans votre lit et d'en sortir en vous tournant du côté du bras en bonne santé. Pour ce faire, procédez de la manière suivante.

- Placez-vous au milieu de votre lit.
- Penchez-vous sur le côté pour vous allonger sur le côté en bonne santé et ramenez ensuite vos jambes dans le lit.
- Mettez-vous sur le dos.

3.3.7 S'asseoir

Si vous en avez la possibilité, optez de préférence pour une chaise ou un fauteuil avec un dossier et des accoudoirs. Vous pourrez ainsi vous tenir bien droit, offrir un soutien à vos coudes et décharger vos épaules. Celles-ci ne pendront pas dans le vide de même qu'elles ne seront pas en extension.

Lorsque vous vous asseyez ou lorsque vous vous relevez d'un fauteuil ou d'une chaise, appuyez-vous sur l'accoudoir et soutenez-vous à l'aide de la main du bras en bonne santé.

3.3.8 (Sou)lever

(Sou)lever vous est interdit dans un premier temps!

Ensuite, il est important de savoir que vous ne pourrez pas porter de charges lourdes (sac de courses, par ex.) dans la main de l'épaule qui a été opérée.

Nous suspendez pas non plus votre sac à main à l'épaule qui a été opérée. En effet, lorsque vous le faites, vous avez tendance à tirer l'épaule vers le haut ce qui peut entraîner des douleurs cervicales.

3.3.9 Accomplir les tâches ménagères

- Ne tendez pas le bras trop haut vers la partie supérieure des armoires. Utilisez plutôt une échelle ou une escabelle.
- Ne tendez pas le bras trop haut pour suspendre du linge. Utilisez plutôt une escabelle ou veillez à abaisser la hauteur de vos fils à linge.

- Réorganisez vos armoires en plaçant à la bonne hauteur ce que vous utilisez le plus fréquemment. La bonne hauteur se situe entre le haut de la tête et le bassin.
- Effectuez tous vos travaux dans la bonne position et soutenez vos coudes (par ex. lorsque vous repassez, travaillez à une table, devant l'évier, ...). Adopter une bonne position, c'est se tenir le dos droit, les épaules relâchées et non tirées vers le haut, et la partie inférieure du bras dans un angle de 90° par rapport à la partie supérieure du bras.
- Utilisez de petites casseroles pour cuisiner, de manière à ce que l'épaule soit toujours dans la bonne position.
- Lorsque vous nettoyez, utilisez des manches longs et n'effectuez pas de trop grands mouvements au départ des épaules.
- Dès que vous pourrez procéder à des mouvements totalement actifs, vous pourrez accomplir des tâches plus lourdes, telles que laver les vitres ou la voiture.