

Instructions pour patients ayant subi une arthroscopie de l'épaule



Jan Yperman Ziekenhuis

Lorsque vous quittez l'hôpital, vous recevez une lettre de sortie destinée à votre médecin généraliste. Cette lettre comporte toutes les données pertinentes concernant l'intervention sur votre épaule et les instructions postopératoires.

Vous recevez également une attestation pour le kinésithérapeute: elle mentionne le numéro d'opération, de sorte que vous puissiez bénéficier d'un remboursement non négligeable pour la kiné.

Si vous avez des questions, n'hésitez pas à les transmettre à l'infirmière responsable. Remettez, le plus rapidement possible, les attestations pour l'incapacité de travail et les documents d'assurances à l'infirmière en chef, pour que nous puissions les compléter à temps.

Avant de quitter l'hôpital, vous devez vous sentir à l'aise avec les médicaments antidouleur qui vous ont été administrés. Si ce n'est pas le cas, vous devez signaler cela avant votre sortie. En outre, l'anesthésie locale doit être totalement terminée avant que vous ne quittiez l'hôpital.

SOINS DES LÉSIONS

Les lésions ne nécessitent pas de soins particuliers. Avant votre sortie, de petits pansements OP-site hydrofuges ont été posés sur les petites lésions. Vous pouvez les laisser en place pendant 8 à 10 jours. Ils ne doivent pas être changés, à moins que la lésion ne perde trop de liquide. Dans ce cas, il vaut mieux prendre contact avec votre médecin généraliste.

Vous pouvez laver les zones comportant les pansements et également prendre une douche. Un bain ou la piscine sont cependant INTERDITS !

Après 8 à 10 jours, vous devez passer chez votre médecin généraliste pour faire enlever les sutures.

ATTELLE

L'attelle bleue se porte au-dessus des vêtements, et sert uniquement à votre confort.

Dès que vous sentez vous-même que l'attelle n'est plus nécessaire, vous pouvez l'enlever complètement. Au repos, vous pouvez retirer l'attelle si vous le souhaitez. Sortez régulièrement le bras de l'attelle afin de bouger le coude et l'épaule selon les instructions que vous avez reçues à l'hôpital.

Bougez régulièrement les doigts, la main et le poignet. Sortez régulièrement le pouce de sa boucle.

Ne serrez jamais trop l'attelle, de sorte que le coude ne soit pas trop plié. Essayez de vous passer, le plus rapidement possible, de l'attelle, du moins si la douleur le permet. Dans tous les cas, vous devez pouvoir vous passer complètement de l'attelle au moment de la première visite de contrôle (\pm 2-3 semaines). N'oubliez pas : la principale complication après une arthroscopie classique de l'épaule est un

RAIDISSEMENT de l'épaule !

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

ANALGÉSIE

Il est important de se sentir bien après l'intervention. Une douleur légère est possible. La douleur ne peut JAMAIS retarder le schéma de rééducation ! Il est donc parfois nécessaire d'augmenter un peu la prise de médicaments antidouleur. Vous recevez un schéma fixe de médicaments antidouleur à prendre.

Nous vous conseillons de prendre des anti-inflammatoires pendant quelques jours. Ils contribuent également à la cicatrisation et à la détumescence. Nous conseillons ici: Ibuprofen 600 mg ou Diclofenac 50 mg trois fois par jour avec le repas

Si la douleur n'est pas suffisamment contrôlée: prenez 1 g de Dafalgan max. 4 x/jour. Vous pouvez combiner ce médicament avec les anti-inflammatoires et vous pouvez le prendre également en dehors des repas.

Si la combinaison ci-dessus ne parvient pas à réduire suffisamment les douleurs, et/ou si vous souffrez d'effets indésirables suite à la prise de ces médicaments, vous devez consulter votre médecin en vue de faire adapter le traitement.

Si vous vous sentez bien après quelques jours, vous pouvez réduire graduellement ces médicaments antidouleur.

QUE PUIS-JE FAIRE ET QU'EST-CE-QUI EST INTERDIT?

Vous pouvez bouger l'épaule. Vous pouvez utiliser librement la main. Vous pouvez exécuter des travaux administratifs ainsi que des tâches ménagères légères en dessous du niveau de l'épaule. ÉCOUTEZ VOTRE CORPS: les activités qui ne causent pas de douleur, ou une douleur légère, sont autorisées. Vous pouvez conduire dès que vous ne portez plus d'attelle. Évitez les travaux en hauteur. Évitez les travaux lourds.

Si vous éprouvez des difficultés à dormir pendant la nuit: essayez de dormir à moitié assis. Évitez de vous coucher sur l'épaule (mais ce n'est pas interdit si cela ne fait pas mal).

En cas de douleur pendant la nuit, posez un petit coussin sous le coude. Placez de la glace sur l'épaule au moins 3 x/jour pendant 10 à 15 minutes, à moins que ce soit inconfortable. Ne placez jamais de la glace sur la peau nue !

RÉÉDUCATION - KINÉSITHÉRAPEUTE

Vous commencez immédiatement la rééducation. La kiné commence le jour après l'opération. Contactez votre kinésithérapeute à temps ; si possible, fixez un rendez-vous avant l'intervention. Une prescription vous sera fournie.

Vous trouverez le schéma de rééducation sur notre site Web: www.orthopedie-yperman.be. Rendez-vous sur le lien: épaule / schéma de revalidation / revalidation après acromioplastie.

IMPORTANT:

- Arrêtez les exercices si la douleur augmente ou si vous ne vous sentez pas bien.
- Intensifiez graduellement votre schéma d'exercice et ne vous forcez pas.
- Si nécessaire, prenez suffisamment d'antidouleurs.

En cas de problème: contactez votre médecin généraliste ou le service d'orthopédie au **057 35 73 70**.

Dr. J. Somers
Dr. D. Van Der Linden
Dr. F. Hardeman
Centre locomoteur

Clinique de l'épaule