



Etre soigné,

c'est aussi être informé

Unité de Chirurgie Ambulatoire

Département de Chirurgie Orthopédique,
Traumatologique et Reconstructrice

Professeur Paul Bonnevalle, Coordonnateur de Département

Professeur Philippe Chiron, Coordonnateur adjoint de Département

Hôpital Pierre-Paul Riquet

Place du Dr Baylac - TSA 40031 - 31059 Toulouse Cedex 9

Que dois-je savoir après une Arthroscopie de l'épaule ?

PÔLE INSTITUT LOCOMOTEUR

CENTRE HOSPITALIER UNIVERSITAIRE DE TOULOUSE

Une arthroscopie de l'épaule vous a été conseillée par le chirurgien. Ce livret souhaite vous apporter une aide lors de votre retour à votre domicile.

Il vous présentera :

- la gestion de votre traitement,*
- les règles d'hygiène indispensables,*
- les conseils de postures confortables,*
- l'apprentissage du début de votre rééducation,*
- les numéros de téléphone utiles à connaître.*

Nous vous en souhaitons bonne lecture.

INSTALLATION CONFORTABLE

Du fait de l'intervention chirurgicale, votre épaule doit être ménagée. Avant la pose du dujARRIER, nous vous conseillons de vous vêtir d'un tee-shirt. Il est conseillé de débiter l'habillage par le bras opéré.

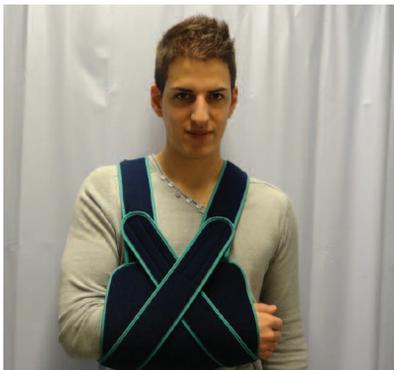
Certaines postures sont à respecter.



Jamais de position allongée stricte. Maintenez une posture demi-assise : placer un coussin derrière l'omoplate et sous le bras opéré afin d'éviter les tensions.

POSE DU DUJARRIER

Avant la pose du Dujarrier, nous vous conseillons de vous vêtir d'un tee-shirt. Il est conseillé de débiter l'habillage par le bras opéré.



LE CONTRÔLE DE LA DOULEUR

Pour lutter contre la douleur deux moyens sont à votre disposition.

› la glace :

des glaçons positionnés dans une poche, elle-même entourée d'un linge (gant de toilette, serviette de table) peuvent être appliqués sur l'épaule plusieurs fois par jour.

› les médicaments antidouleurs :

Lors de votre consultation anesthésie une ordonnance vous a été délivrée. Elle est adaptée à vous et compatible à votre traitement habituel.

Vous prendrez en systématique ces 4 comprimés :

- PARACETAMOL : 1 gramme toutes les 6 heures pendant 7 jours
- BI-PROFENID 100 mg LP : 1 comprimé pendant les repas toutes les 12 heures pendant 48 heures
- OXYCONTIN 10 mg LP : 1 comprimé toutes les 12 heures pendant 5 jours
- OXYNORM 5 Mg : 1 comprimé toutes les 4 à 6 heures pendant 72 heures. Au-delà, vous avez la possibilité d'interrompre ce médicament ou de le prendre suivant la douleur ressentie.

En cas de nausées et/ou constipation prendre les traitements prescrits.

L'infirmière, avant votre retour au domicile, planifiera la prise de ces antalgiques en considérant qu'ils ont été débutés dans le service.

Au-delà de cinq jours de traitement si vous n'êtes pas confortable, contactez votre médecin traitant.

Certaines règles de vie en lien avec le traitement mais également avec le type de chirurgie doivent être respectées.

- ne pas conduire ni mener des engins pendant 2 mois.
- ne pas boire d'alcool durant la prise du traitement
- boire 1,5 à 2 litres d'eau riche en Magnesium et choisir une alimentation riche en fibres (fruits et légumes secs).

LA RÉÉDUCATION

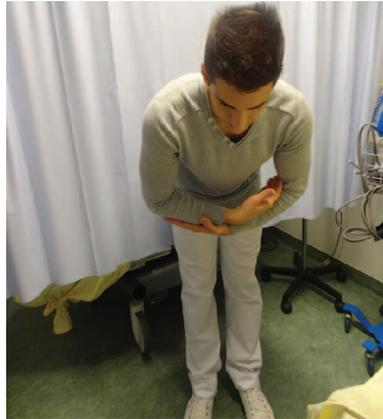
Une rééducation pendulaire permet de gagner progressivement et en douceur de l'amplitude ainsi que de la mobilité.

› Principe de la rééducation pendulaire :

Cette rééducation est à pratiquer, si possible dès le lendemain de l'intervention :

la règle des trois cinq !

- Vous devez **TROIS FOIS** par jour vous pencher en avant et effectuer avec votre bras des mouvements de rotation **CINQ FOIS** dans un sens, **CINQ FOIS** dans l'autre, pendant **CINQ MINUTES**.



LES RÉGLES D'HYGIÈNE

La chirurgie nécessite une immobilisation pendant environ 2 mois, réalisé grâce au port de l'attelle (Dujarrier). Cela peut entraîner une sudation au niveau de l'aisselle.

› Conseils pratiques :

- Utiliser la technique de la position pendulaire ce qui vous permettra d'effectuer avec aisance votre toilette.
- Ensuite, appliquez du talc ou votre anti-transpirant habituel et laissez en place un gant de toilette qui absorbera la transpiration.

QUIZZ

- 1 - Si je n'ai plus de douleur, ai-je le droit de supprimer ou diminuer un des traitements ?
- 2 - Puis je prendre mon traitement habituel associé aux antidouleurs prescrits ?
- 3 - Existe-t-il d'autre solution pour soulager la douleur que les médicaments ?
- 4 - Quelle position peut me soulager ?
- 5 - Quand appeler mon médecin traitant ?
- 6 - Puis je enlever mon Dujarrier dans la journée ?
- 7 - Que dois je faire pour éviter la constipation ?
- 8 - Qu'est-ce que la règle des 3 cinq ?

Réponses :

- 1 - Oui, l'Oxynorm.
- 2 - Oui
- 3 - La glace
- 4 - La position demi-assise
- 5 - Si la douleur est persistante au-delà de 5 jours.
- 6 - oui, lors de la toilette et de la rééducation pendulaire.
- 7 - Boire de l'eau d'Hepar et choisir une alimentation riche en fibres (fruits pruneaux légumes).
- 8 - 3 fois par jour et dès le lendemain de la chirurgie, penchez vous et balancez votre bras 5 fois dans un sens, 5 fois dans l'autre pendant 5 minutes. Ceci est une règle de base mais elle est à adapter en fonction de votre perception de la douleur.

RENSEIGNEMENTS PRATIQUES

› Si dans les 24 heures qui suivent votre intervention, vous avez des questions concernant la gestion de votre traitement contre la douleur, un anesthésiste est joignable par téléphone 24/24 au :

☎ **05 61 77 22 70**

› Si l'infirmière ou le médecin traitant qui vous suivent ont besoin de précisions (pansement, rééducation), ils peuvent joindre le chirurgien orthopédiste au :

☎ **05 61 77 96 76**



Hôpital Pierre-Paul Riquet

Place du Dr Baylac
TSA 400 31
31059 Toulouse Cedex 9

Conception

Unité de Chirurgie Ambulatoire
Pôle Anesthésie-Réanimation

Conception graphique/réalisation (août 2013) - Mise à jour septembre 2014 : Direction de la Communication

Impression : Centre de Reprographie du CHU de Toulouse

© 2013, CHU Toulouse - 2, rue Viguerie - TSA 80035 - 31059 Toulouse Cedex 9