

# Instructions postopératoires

## Acromioplastie et arthroscopie de l'épaule

Suivez les directives spécifiques de votre chirurgien si elles diffèrent des énoncés suivants.



### Le retour à la maison

- Enlevez votre pansement primaire dans cinq jours.
- Enlevez les petits pansements blancs (Steri-Strips<sup>MC</sup>) dans sept jours.
- Mettez de la glace sur le site de la chirurgie au maximum 20 minutes par heure.
- Aucune douche n'est permise avant que vous enleviez le pansement primaire.
- Aucun bain ou baignade n'est permis dans les dix jours suivant l'opération.

### Diète

- Vous pouvez reprendre votre diète normale dès le retour à la maison.
- Augmentez votre consommation de liquides et de fibres pour prévenir la constipation.

### Les activités physiques

- Ne conduisez pas votre véhicule dans la semaine qui suit la chirurgie ou jusqu'à ce que vous cessiez de prendre des médicaments contre la douleur.
- Aucun mouvement de l'épaule n'est permis sauf pour les exercices recommandés par votre physiothérapeute.
- Aucun sport n'est permis jusqu'à votre prochain rendez-vous postopératoire.
- Vous devez porter l'attelle jusqu'à votre prochain rendez-vous postopératoire.

### Le contrôle de la douleur et la prévention de la constipation

- Prenez régulièrement les médicaments prescrits ou prenez du Tylenol<sup>MC</sup> et de l'Advil<sup>MC</sup>.

- Prenez du jus de pruneaux et/ou du Metamucil<sup>MC</sup>. Si cela n'est pas efficace, prenez une cuillère à soupe de lait de magnésie par jour ou du PEG 3350 (polyethylene glycol) comme Restoralax, Lax-a-day ou Clearlax jusqu'à ce que vous alliez à la selle.

### Communiquez avec votre médecin ou rendez-vous à l'Urgence la plus près si vous :

- avez des rougeurs, des chaleurs, des engourdissements ou des picotements;
- remarquez un durcissement (induration) ou des écoulements (autre que du sang) au niveau des incisions;
- avez de la douleur et chaleur au mollet;
- avez de la fièvre ou des frissons;
- ressentez une intensification de la douleur;
- êtes soudainement essoufflé.

**N.B. Il est normal pour les femmes d'avoir des menstruations irrégulières dans les semaines qui suivent l'anesthésie générale.**

### Questions après votre chirurgie?

#### Contactez la clinique d'orthopédie

1<sup>er</sup> étage, aile C, pièce 181,

Tél. : 613-746-4621, poste 4304

713, chemin Montréal Ottawa (Ontario)

T 613.746.4621

[hopitalmontfort.com](http://hopitalmontfort.com)