

Votre chirurgie de l'épaule

Anesthésie

- Pour la plupart des chirurgies de l'épaule, vous recevrez un bloc nerveux régional combiné à une légère sédation. Dans de rares cas, une anesthésie générale peut être nécessaire. Le bloc nerveux provoquera un engourdissement de l'épaule et de tout le bras. Le type d'anesthésie que vous recevrez sera discuté lors de votre rendez-vous avec l'anesthésiste avant la chirurgie. Un bloc nerveux régional peut aider à contrôler la douleur pendant 12 à 20 heures après l'intervention.



Récupération Post-Chirurgicale

Soins Initiaux :

- **Repos et immobilisation** : Selon le type de chirurgie que vous aurez, le port de l'attelle sera nécessaire pendant 3 à 6 semaines. Votre bras devra rester immobilisé dans l'attelle qui devra être acquise avant la chirurgie. Votre chirurgien vous fournira une prescription pour l'attelle.
- **Sommeil** : Trouvez une position confortable afin de parvenir à bien dormir, sans exercer de pression sur la région opérée. Vous devez garder l'attelle en place.
- **Cryothérapie (Thérapie par le froid)** : Pour réduire l'inflammation et soulager la douleur, appliquez un sac de glace sur l'épaule (limitez à 15-20 minutes par heure pendant que l'épaule est engourdie) plusieurs fois par jour, selon vos besoins. L'utilisation régulière de la glace peut grandement aider à réduire le recours aux médicaments contre la douleur.
- **Gestion de la douleur** : en plus de la cryothérapie, les options de soulagement de la douleur peuvent inclure des médicaments prescrits et des analgésiques en vente libre dans les pharmacies
- **Rendez-vous de suivi** : Planifiez et assistez aux visites de suivi pour surveiller la guérison. Vous aurez un suivi avec votre chirurgien environ 3 semaines après votre chirurgie. Assurez-vous d'appeler le bureau du chirurgien au 613-746-6745 si vous n'avez pas reçu de rendez-vous dans ce délai.

Réadaptation

- **Exercices** : Vous pouvez commencer les exercices de la feuille « Exercices après une chirurgie à l'épaule », disponible sur le site web de l'Hôpital Montfort (montfort.ca/chirurgieortho).

- **Physiothérapie** : Commencez la physiothérapie selon les recommandations, généralement 2 à 4 semaines après la chirurgie. L'accent sera mis sur la restauration de l'amplitude de mouvement, de la force et de la fonction. Vous pouvez effectuer vos suivis en physiothérapie dans une clinique privée de votre choix ou à Montfort. Si vous souhaitez venir à Montfort, s.v.p. aviser le personnel infirmier lors de votre chirurgie. Si vous avez des questions par rapport à la physiothérapie s.v.p. appeler le 613-746-4621 ext. 4105.

Conseils Importants

- **Régime Alimentaire et Hydratation** : Maintenez une alimentation saine et restez hydraté pour soutenir la guérison.
- **Signes de Complications** : Surveillez les signes d'infection (rougeur accrue, gonflement ou écoulement inhabituel) ou une douleur inhabituelle. Contactez votre médecin au 613-746-6745 si cela se produit.
- **Patience** : La récupération peut prendre plusieurs semaines à plusieurs mois. Suivez attentivement les instructions de votre médecin et votre équipe de soins.
- Nous vous recommandons de consulter notre site web : montfort.ca/chirurgieortho Vous y trouverez les restrictions spécifiques à votre chirurgie, la feuille d'exercice et des vidéos explicatives.

713, chemin Montréal Ottawa (Ontario)

T 613.746.4621

hopitalmontfort.com

5100778 (25-11)