

Exercices après une chirurgie de l'épaule

Ces exercices devraient se faire lentement et en douceur et devraient être débutés le lendemain de la chirurgie, une fois que la sensation dans votre bras et votre épaule est revenue.

Tenir 5 secondes, répétez chaque exercice 10 fois, 2-3 fois par jour.

1. Serrez une serviette ou une balle et relâchez.



2. Tenez-vous toujours droit. Assoyez-vous toujours droit et utilisez un rouleau lombaire au besoin.



3. Placez l'avant-bras et la main sur une table, paume vers le bas. Faites glisser votre main d'un côté puis de l'autre le plus loin possible.



4. Placez l'avant-bras sur une table avec le poignet en bout de table. Tournez la paume de votre main vers le plafond puis vers le plancher.



5. Placez l'avant-bras sur une table, paume vers le bas, avec le poignet en bout de table. Descendez la main vers le bas avec les doigts relâchés, ensuite vers le haut en formant un poing.



6. Assis avec le bras **opéré** supporté. Prenez le bras affecté au niveau du poignet et pliez doucement le coude aussi loin que possible. Ensuite, redressez le coude aussi loin que possible.



7. Penchez-vous vers l'avant en gardant le dos droit tout en prenant un bon appui et balancez votre bras vers l'avant et l'arrière, de côté et en faisant des cercles. Utilisez seulement la gravité comme élan.



Appliquez de la glace sur votre épaule opérée une fois par heure pour 15 à 20 minutes

Assurez-vous de porter votre attelle selon les directives de votre chirurgien.

Précautions spécifiques à la chirurgie :

Type de chirurgie	Début de la physiothérapie	Durée du port de l'attelle
Réparation de la coiffe des rotateurs	2 semaines post-opératoires	6 semaines
Réparation du labrum (suite à une instabilité/ SLAP/ Latarjet/Bankart)	2 semaines post-opératoires	4 semaines (arthroscopie) 3 semaines (ouverte)
Réparation ou reconstruction de l'articulation acromio-claviculaire (A/C)	4 semaines post-opératoires (réparation) 6 semaines post-opératoires (reconstruction)	6 semaines
Excision acromio-claviculaire	Dès que possible	1-2 semaines, pour le confort
Arthroplastie d'épaule	2 semaines post-opératoires	6 semaines
Arthroplastie renversée de l'épaule	2 semaines post-opératoires	2 semaines

***Vous pouvez effectuer vos suivis en physiothérapie à l'Hôpital Montfort ou en clinique privé.**

S'il vous plait, aviser le personnel infirmier si vous souhaitez venir à Montfort.

SERVICES THÉRAPEUTIQUES

713, chemin Montréal Ottawa (Ontario)

T 613.746.4621 x 4105

hopitalmontfort.com