

# Chirurgie de l'épaule — Consignes postopératoires

Vous venez de subir une chirurgie à l'épaule.

Voici quelques conseils pour vous guider dans votre récupération et optimiser la guérison de votre épaule.

## Quoi faire avec mon attelle et combien de temps dois-je la porter ?



Vous devez porter l'attelle pendant \_\_\_\_\_ semaines.

L'attelle permet de supporter votre bras et d'assurer sa protection :

- N'attachez pas les sangles trop serrées, en vue d'éviter de couper la circulation. Vous devriez pouvoir glisser les doigts de la main opposée entre votre peau et les sangles.
- Vous pouvez temporairement retirer l'attelle pour vous laver et faire vos exercices ou pour laisser reposer votre bras le long du corps.

**Attention ! toujours porter l'attelle durant la nuit, à l'extérieur et dans des environnements à risques (autour d'enfants, d'animaux, etc.)**

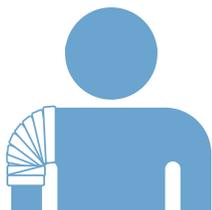
## J'ai de la douleur : est-ce normal ? Dois-je prendre mes médicaments ?



Suite à une chirurgie de l'épaule, il est normal d'avoir de la douleur, des « bleus » (ecchymoses) et du gonflement. Pour diminuer ces effets :

- Prenez la médication telle que prescrite par le médecin.
- Mettez de la glace ou un sachet de gel froid dans un sac de plastique pour éviter de mouiller la plaie. Appliquez aux deux heures pour une durée de 15 minutes et une heure avant de vous coucher pour faciliter votre sommeil.
- Relaxez, en écoutant de la musique par exemple.

## Dois-je enlever mon pansement ?



Vous devrez porter votre pansement pendant \_\_\_\_\_ jours. Par la suite, il sera possible de le retirer.

**Attention !** Les *stéristrips* (petits collants de rapprochements transparents) doivent rester en place environ 10 jours :

- Avec le temps, les rebords se décolleront un peu et vous pourrez couper la partie qui décolle.
- Après 15 jours, s'ils sont toujours en place, vous pourrez les enlever sans crainte.

Si vous avez des points de suture, votre médecin vous remettra une prescription pour les faire retirer au CLSC ou bien il les retirera lors de votre premier rendez-vous de suivi.

## Puis-je me laver ?



Vous devez nettoyer le dessous de votre bras (aisselle) du côté opéré chaque jour :

- Pour laver votre aisselle, penchez-vous doucement vers l'avant pour écarter le bras du corps sans forcer.

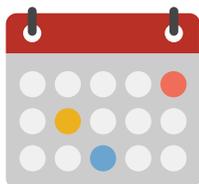
**Attention !** Il est important de sécher complètement votre aisselle.

La douche est permise après le retrait du pansement.

**Attention !** Il est important de sécher doucement et complètement la plaie.

Ne prenez pas de bain ou de spa jusqu'à la fermeture complète de la plaie.

## Comment faire mes activités quotidiennes ?



**S'habiller :** Portez de préférence des vêtements amples. Commencez par enfiler la manche du côté opéré en vous penchant vers l'avant pour décoller le bras du corps sans forcer.

**Dormir :** Portez l'attelle. Sur le dos, placez un oreiller sous le bras opéré pour améliorer votre confort. Vous pouvez également dormir sur le côté non opéré ou dormir en position semi-assise avec un oreiller dans le dos. Ne dormez pas sur le côté opéré.

**Faire du travail de bureau :** Permis avec l'attelle.

**Attention !** Interdiction, jusqu'à nouvel ordre, de conduire, de forcer avec votre bras, de lever votre bras, de pousser ou de tirer avec votre bras, de placer la main dans le dos et de prendre appui sur votre bras.

## Puis-je bouger le bras opéré ?



Il est important de bouger votre cou et votre bras après votre chirurgie. Ceci va améliorer votre circulation et prévenir l'installation de raideur au niveau de votre bras.

**Exercices :** Répétez 5 à 10 fois, sans augmenter votre douleur, 1 à 2 fois par jour.

**Coude :** Pliez et allongez votre avant-bras en vous aidant avec l'autre bras.

**Poignets :** Faites des petits cercles dans le sens des aiguilles d'une montre puis changez de côté.

**Doigts :** Serrez doucement une balle ; ouvrez et fermez la main ; écarter les doigts.

**Cou :** Penchez lentement et doucement la tête à droite et à gauche.

**Attention !** Pour faire ces exercices, détachez seulement la sangle au niveau du poignet et gardez toujours le bras collé à votre corps.

## Dois-je m'inquiéter si...



### Voici les signes à surveiller suite à votre chirurgie :

- Fièvre : température de plus de 38,5°C (101,3°F) ;
- Douleur devenant de plus en plus importante malgré la prise de médicaments ;
- Écoulement de pus au niveau de la plaie ;
- Engourdissements ou perte de sensibilité ou de mouvement au niveau du bras ou des doigts **qui persistent au-delà de 24 heures après la chirurgie** et qui ne s'améliorent pas avec les changements de positions.

**Attention !** En présence de l'un de ces signes, appelez sans tarder Info-Santé au 811. Si on vous conseille de consulter à l'urgence, présentez-vous à l'hôpital où vous avez été opéré et mentionnez la date de la chirurgie.

## Quelle est la suite ?



**Rendez-vous de suivi en orthopédie :** Si, au congé de l'hôpital, on ne vous a pas donné la date de votre suivi en orthopédie, vous recevrez un appel de la centrale de rendez-vous.

**Physiothérapie :** Si votre médecin a prescrit de la physiothérapie, vous recevrez un appel du département de physiothérapie pour planifier votre premier rendez-vous. Si vous souhaitez faire votre physiothérapie en clinique privée ou dans un autre centre hospitalier :

- Avisez votre chirurgien ;
- Consultez le site internet suivant pour vous procurer le protocole de réadaptation approprié à votre type d'intervention : [orthohmr.ca/physio](http://orthohmr.ca/physio)

## Questions



Si vous avez des questions ou des préoccupations suite à votre chirurgie ou au sujet de votre réadaptation, contactez le département de physiothérapie :

Hôpital Maisonneuve-Rosemont : 514 252-3864

Hôpital Santa Cabrini : 514 252-6476

Pour avoir de l'information concernant votre rendez-vous de suivi en orthopédie, contactez la centrale des rendez-vous au :

Hôpital Maisonneuve-Rosemont : 514 252-3578

Hôpital Santa Cabrini : 514 252-6521

D'autres publications et ressources d'intérêt sur la santé sont disponibles sur le site Internet du Centre d'information pour l'utilisateur et ses proches (CIUP).

<https://biblio-hmr.ca/in/fr/ciup>

Tous droits réservés

© CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal, HMR, 2018

CP-CHR-109

### CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal

[ciuss-estmtl.gouv.qc.ca](http://ciuss-estmtl.gouv.qc.ca)

#### Rédaction

Anne Ducharme, physiothérapeute

#### Révision

Benjamin Léger-St-Jean, MD, FRCSC, chirurgien orthopédiste

Linda Labelle, physiothérapeute, conseillère cadre en physiothérapie, DSM

Natalia Gulpa, conseillère cadre clinicienne en soins infirmiers, chirurgie, DSI

Centre intégré  
universitaire de santé  
et de services sociaux  
de l'Est-de-  
l'Île-de-Montréal

Québec



Hôpital Maisonneuve-Rosemont

5415, boul. de l'Assomption  
Montréal (Québec) H1T 2M4

☎ 514 252-3400

Hôpital Santa Cabrini

5655, rue St-Zotique Est  
Montréal (Québec) H1T 1P7

☎ 514 252-6000