



## Votre rééducation après une opération de la coiffe des rotateurs de l'épaule

# Objectif de votre rééducation

Vous allez bénéficier d'une opération pour une rupture de la coiffe des rotateurs de l'épaule. Cette brochure a pour but de vous informer sur les différentes étapes de votre rééducation. Suivie avec régularité, celle-ci permet d'obtenir de très bons résultats. Ce document sert également de lien entre le service d'orthopédie et votre physiothérapeute. L'équipe soignante reste à votre disposition pour tout complément d'information.

## **Durée de la rééducation**

La durée de la rééducation varie entre trois et six mois. Le plus souvent indolore, elle débute dès le lendemain de l'intervention et se poursuit après votre sortie de l'hôpital par des séances de physiothérapie avec le professionnel de votre choix.

Le programme prévoit au départ trois séances par semaine. Ensuite, la fréquence est adaptée en fonction de votre évolution.

## **Mobilisation active et passive**

L'objectif est de récupérer une bonne amplitude de vos mouvements :

- votre physiothérapeute mobilise votre épaule et votre coude à sec et en piscine, et vous apprend à effectuer ces mouvements seul
- il peut aussi vous proposer une mobilisation passive à l'aide d'une attelle motorisée.

N'hésitez pas à demander conseil à votre physiothérapeute si vous avez un doute sur la possibilité de réaliser un mouvement.

**Jusqu'à la consultation de la sixième semaine, vous ne pouvez pas utiliser votre membre opéré.** Vous devez éviter tous les gestes douloureux surtout lorsque vous enlevez l'attelle (pour la piscine, les séances de physiothérapie, la toilette et la nuit).

**Important : à ce stade, tout port de charges est interdit.**

Avant votre sortie de l'hôpital, un pansement étanche est appliqué sur votre cicatrice. Vous serez en mesure de prendre une douche. Le pansement sera changé s'il est trop mouillé.

Dix jours après l'intervention, une consultation est organisée aux HUG ou chez votre médecin traitant, afin de retirer les fils. Votre chirurgien est contacté en cas de problème.

## Que pouvez-vous faire seul ?

Seuls les deux mouvements expliqués ci-dessous sont autorisés. Vous les réaliserez une première fois avec le physiothérapeute. Il est important de les effectuer plusieurs fois par jour tout au long de votre rééducation.

### Exercice 1 : Exercice pendulaire

Cet exercice est un véritable «anti-douleur» de l'épaule grâce à son effet dégrissant. Avec ou sans votre attelle, penchez-vous en avant et faites des petits ronds avec votre bras. Augmentez progressivement la taille des cercles et changez ensuite de sens.

### Exercice 2 : Travail de l'élévation antérieure passive

En position allongée sur le dos, entrecroisez les doigts de vos deux mains. Pliez les coudes. Remontez doucement vos coudes vers les oreilles en vous aidant de votre bras non opéré. C'est le bras valide qui sert de «moteur», le bras opéré reste inactif. Dès l'apparition de douleurs, tendez vos coudes vers le haut et étirez-vous pendant 10 secondes. Puis, redescendez en faisant le chemin inverse.

L'objectif de ces deux exercices est d'arriver à lever le bras à 160°.



**L'emploi du bras opéré reste toujours limité.** Cependant, vous pouvez commencer à l'utiliser pour des activités de la vie quotidienne ne demandant pas de force. **Le port de charges reste donc interdit.** L'écriture, le travail sur ordinateur, la vaisselle sont progressivement autorisés. Vous pouvez conduire un véhicule dès la huitième semaine pour autant que cela n'engendre pas de douleurs (attention aux tickets de parking pris en étant assis dans la voiture !).

### Retrait de l'attelle

Le retrait graduel de l'attelle débute à partir de la sixième semaine post-opératoire. Vous l'ôtez une heure par jour, puis une heure le matin et une heure l'après-midi, etc.

### Les exercices proposés

Le physiothérapeute vous montre des exercices: stretching, poulie-thérapie, mouvements avec ballon ou avec résistance, exercices en piscine, etc.

### La consultation à trois mois

Elle évalue les objectifs suivants :

- arrêt des médicaments
- retrait de l'attelle
- capacité de lever le bras à 180°

Élévation : .....

Rotation externe : .....

Rotation interne : .....

Mouvement d'étirement global : .....

Constat : .....

Conclusion : .....

### Que pouvez-vous faire ?

**Vous pouvez maintenant utiliser votre bras dans la plupart des actes de la vie quotidienne. Le port de charges est permis.** Ainsi, dès le troisième mois, le jardinage léger, le petit bricolage et le ménage sont possibles. Vous avez également le loisir de reprendre peu à peu le sport comme le jogging, le tennis, le golf et la natation (crawl).

Si vous avez mal lors d'un mouvement ou d'un exercice, n'insistez pas car la douleur est le signe que c'est trop tôt.

### La consultation à six mois

Son objectif est d'évaluer votre récupération grâce à un test. C'est l'occasion aussi de voir avec vous les gestes quotidiens qui vous posent encore un problème.



### **Est-ce normal d'avoir mal ?**

Les premiers jours post-opératoires sont douloureux. C'est la raison pour laquelle vous restez hospitalisé entre deux et quatre jours. Pour soulager vos douleurs, l'équipe soignante vous applique de la glace (cryothérapie) sur l'épaule.

La rééducation et les exercices que vous faites tout seul doivent rester en-dessous du seuil douloureux. En cas de douleurs persistantes, parlez-en avec votre physiothérapeute.

### **Quand reprendre votre travail ?**

Si votre emploi est sédentaire, votre arrêt sera d'environ quatre mois. S'il nécessite des efforts physiques, il sera d'environ six mois.

### **Quand recommencer des activités d'entretien de la maison ?**

Après trois mois.

### **Quand sera-t-il possible de...**

#### **... conduire à nouveau votre voiture ?**

Après deux mois, en vous limitant à de petits trajets.

#### **... refaire du sport et porter des charges lourdes ?**

Après six mois.

### **Les exercices en piscine sont-ils indispensables ?**

Non, mais ils facilitent la rééducation.

## Vos notes

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

En cas de besoin, vous pouvez contacter le chirurgien orthopédiste de garde au tél. 022 372 33 11

## Remboursements

Vos frais de physiothérapie sont couverts par l'assurance maladie sous déduction de la franchise et de la participation.

## Site internet

<http://chirurgie.hug-ge.ch/services/orthopedie/accueil.html>

## Impressum

Ce livret a été élaboré par le service de chirurgie orthopédique et traumatologie de l'appareil moteur avec la collaboration du groupe BIPP (Brochures d'Information Patients et Proches)  
Mise en page: Daniel Jaquet