

## OBJECTIFS DE VOTRE REEDUCATION

Vous avez bénéficié d'une opération pour une rupture de la coiffe des rotateurs de l'épaule. Ce document a pour but de vous aider à comprendre les différentes étapes de votre rééducation. Suivie régulièrement, celle-ci permet d'obtenir de très bons résultats.

L'équipe soignante reste à votre disposition pour tout complément d'information.

### Immobilisation de l'épaule le 1<sup>er</sup> mois

Vous êtes immobilisés avec une écharpe coude au corps à conserver jour et nuit pendant un mois. Cependant vous pouvez retirer cette immobilisation pour la toilette et vous habiller.



### Durée de rééducation

La durée de la rééducation varie entre trois et six mois.

Le 1<sup>er</sup> mois, vous pouvez retirer votre écharpe pour la toilette et faire des mouvements d'auto rééducation. Il est indispensable de prendre vos antalgiques pour ne pas laisser la douleur s'installer.

### Objectifs de votre rééducation

Récupérer des amplitudes articulaires de l'épaule optimales et soulager vos douleurs sont les objectifs prioritaires. Le 1<sup>er</sup> mois, vous réaliserez seul votre rééducation en faisant les exercices décrits ci-dessous ou avec l'aide de votre kinésithérapeute selon les indications de votre chirurgien. Vous poursuivrez ensuite votre rééducation avec un kinésithérapeute à raison de 3 séances par semaine pour retrouver une épaule indolente, stable et mobile. Le kinésithérapeute vous guidera tout au long de votre progression.

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

## REEDUCATION AU COURS DU 1<sup>er</sup> MOIS

**Jusqu'à la consultation du premier mois avec votre chirurgien**, vous devez garder l'attelle jour et nuit sauf pour les séances de rééducation ou faire sa toilette. Vous ne pouvez donc pas encore utiliser votre bras opéré. Prévoir une **poche de glace** de pharmacie ou « petits poids surgelés » du commerce pour **glacer votre épaule 20 minutes 3 fois par jour**.



**A ce stade, tout port de charge est interdit.**

L'épaule est une articulation fragile pour laquelle vous devez absolument respecter les deux principes suivants :

- **jamais de douleur**
- **ne jamais forcer**

### Que pouvez-vous faire ?

Seuls les mouvements expliqués ci-dessous sont autorisés. Vous les réaliserez une première fois avec le kinésithérapeute. Il est important de les effectuer 3 fois par jour minimum tout au long de votre rééducation.

#### Exercice 1 : se décontracter

Placez-vous debout face à une glace. Gardez la tête et la colonne vertébrale bien droite. Une fois les épaules bien relâchées, faites-les bouger vers le haut, le bas, l'avant, l'arrière.



#### Exercice 2 : le pendulaire

Cet exercice est une véritable « aspirine » de l'épaule. Penchez-vous en avant au maximum afin que le bras soit parallèle à vos jambes, puis faites des petits ronds avec votre bras. Augmentez progressivement la taille des cercles et changez ensuite de sens. Vous pouvez placer une petite bouteille d'eau dans la main (50cl) pour la détente.

#### Exercice 3 : mobilisation main-poignet-coude

N'hésitez pas à bouger votre coude, votre poignet et votre main plusieurs fois par jour, par exemple, malaxer une balle en mousse. Au fauteuil votre écharpe peut être retirée si l'épaule n'est pas douloureuse.

## REEDUCATION DU 1<sup>er</sup> AU 3<sup>ème</sup> MOIS

**L'utilisation du bras opéré reste toujours limitée.** Cependant, vous pouvez commencer à l'utiliser pour des activités de la vie quotidienne ne demandant pas de force. **Le port de charge 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 douleur.

### Retrait de l'attelle

L'attelle est retirée à partir de la quatrième semaine postopératoire après avis de votre chirurgien.

Vous l'ôtez une heure par jour, puis une heure le matin et une heure l'après-midi, la nuit... en veillant à la non apparition des douleurs. Vous débutez la rééducation avec un kinésithérapeute 3 fois/semaine. **Pensez à prendre vos rendez-vous à l'avance** (1 mois avant) sans attendre la consultation postopératoire.

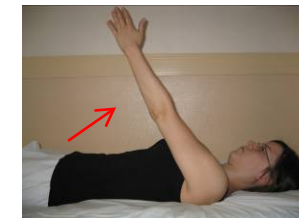
**Le glaçage et les mouvements pendulaires sont à poursuivre tant que l'épaule est douloureuse.**

### Que pouvez-vous faire seul ?

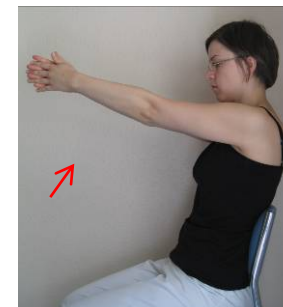
A ce stade de nouveaux exercices vous sont proposés :

#### Exercice 5 : mobilisation en flexion

En position allongée sur le dos, entrecroisez les doigts de vos deux mains. 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.**



D'autres alternatives sont possibles : assis ou debout



## Exercice 5 : mobilisation en rotation

Le coude et le poignet posés sur une table, la hauteur de chaise étant bien adaptée pour ne pas avoir l'épaule surélevée, le coude restant fixe, faire glisser l'avant-bras sur le côté et revenir.



## Exercice 6 : la contraction musculaire

Commencez à faire travailler l'épaule depuis la position d'élévation en contrôlant activement la descente. Au début il est intéressant de faire cet exercice coude fléchi à 90° pour diminuer l'intensité de l'exercice.



## REEDUCATION DU 3<sup>ème</sup> AU 6<sup>ème</sup> MOIS

### Que pouvez-vous faire ?

**Vous pouvez maintenant utiliser votre bras dans la plupart des actes de la vie quotidienne. Le port de charge 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.**

## Les consultations à six mois et neuf mois

La rééducation se poursuit jusqu'au 6<sup>ème</sup> mois et parfois jusqu'au 9<sup>ème</sup> mois en fonction de votre vitesse de récupération. Votre chirurgien évaluera votre récupération à l'aide de tests cliniques.

## QUESTIONS LES PLUS FREQUENTES

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

Les premiers jours postopératoires sont douloureux. Pour soulager vos douleurs, appliquez de la glace (cryothérapie) sur l'épaule et prenez le traitement antalgique prescrit en systématique.

L'épaule restera douloureuse 3 mois environ.

La rééducation et les exercices que vous faites tout seul doivent rester en-dessous du seuil douloureux.

### Quand reprendre votre travail ?

Si votre emploi est sédentaire, votre arrêt sera d'environ 2 mois. S'il nécessite des efforts physiques, il sera d'environ 3 mois.

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

Après 1 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, jardinage, et porter des charges lourdes ?

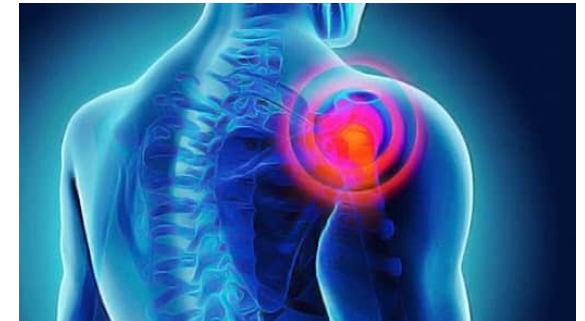
Après six mois.

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

Non, mais ils facilitent la rééducation.



# LA REEDUCATION DE MON EPAULE après mon intervention de la coiffe des rotateurs



**Dr Florence Aim, Dr Blandine Marion,**

**Chirurgiens Orthopédistes**

**Damien Philippeau, Masseur-Kinésithérapeute**

**GROUPE HOSPITALIER DIACONESSES CROIX SAINT SIMON**

**125, rue d'Avron - 75960 PARIS cedex 20**

**Téléphone: 01.44.64.16.00 - Télécopie: 01.43.71.33.96**

**Internet: [www.hopital-dcss.org](http://www.hopital-dcss.org)**