

IDENTIFICATION :

Nom :

Prénom :

Date de Naissance :

No dossier :

Prescription de physiothérapie
Protocole postopératoire
Arthroscopie « Simple » de l'Épaule

Chirurgien :

- Dr K. Cabrejo-Jones
- Dr S. Larrivée
- Dr A. Marmen
- Dr J. Nguyen
- Dr J. Valériote

Procédure(s) :

- Acromioplastie
- Résection de la clavicule distale
- Ténodèse du long biceps (SLAP)
- Ténotomie du long biceps

Date de l'intervention : JJ / MM / 20 __

Côté opéré : Droit Gauche

Signature de l'orthopédiste : _____

Numéro de pratique : _____

PROTOCOLE DE RÉADAPTATION

Ténodèse du biceps : Si coché, aucune contraction active du biceps pour 6 semaines

Voir document des stades pour des suggestions d'exercices

Stade 1 actif assisté: (jour 1 à 9)

- Attelle pour confort
 - Si ténodèse du biceps, attelle en tout temps x 6 semaines sauf pour exercices et hygiène.
- Amplitudes articulaires
 - *Mouvements actifs assistés de l'épaule selon tolérance.*
 - *Mouvements coude, poignet, main sans limitation.*

Stade 2 actif: (jour 10 à 21)

- Amplitudes articulaires
 - *Débuter mouvements actifs de l'épaule. Privilégier peu de répétition et un court bras de levier. Progresser selon tolérance.*

Stade 3 renforcement: (4^e semaine à 8^e semaine)

- Récupération de l'amplitude articulaire GH sans restriction
- Renforcement musculaire progressif
 - *Si ténodèse du biceps, débuter flexion active du coude à la 6^e semaine.*
 - *Si résection de la clavicule distale, pas de mise en charge (ex. push up) avant la 8^e semaine.*

Stade 4 rééducation spécifique: (9^e semaine à 16^e semaine)

- Renforcement global selon tolérance, aucune restriction
 - *Si ténodèse du biceps, débuter renforcement flexion du coude à la 12^e semaine.*
- Le retour au travail sera individualisé pour chaque patient

Considérations post-opératoires

Plaie

Dr Cabrejo-Jones, Dr. Larrivée, Dr. Marmen, Dr. Valériote

Les incisions seront refermées avec des points fondants. Elles seront couvertes par des stéri-strips et un pansement épais. Vous pouvez enlever le pansement épais après 72h mais pas les stéri-strips. Placez un pansement sec de type diachylon sur les stéri-strips. Vous pouvez prendre une douche (pas de bain) après 10 jours. Vous pouvez enlever les stéri-strips après 2 semaines.

Dr Nguyen

Retirez le pansement épais après 5 jours. Gardez les Mepore jusqu'au rendez-vous de suivi. Ne pas mouiller le site chirurgical.

Général

Après 3 semaines, vous pouvez masser les cicatrices si guéries et refermées. La rougeur ne signifie pas nécessairement une infection, mais un écoulement important peut être un signe d'infection. Si vous êtes inquiet, contactez immédiatement votre chirurgien ou présentez-vous à l'urgence.

Douleur et œdème

Si vous avez eu un bloc nerveux (anesthésie), celui-ci cessera de faire effet dans les 48h. Il est normal d'avoir des engourdissements pendant quelques jours après la chirurgie (voir pamphlet d'information). Commencez à prendre la médication prescrite dès que vous sentez la douleur apparaître. Il peut y avoir une ecchymose jusqu'au coude et avant-bras. Tentez de garder la main élevée au-dessus du niveau du coude pendant les premiers temps. L'attelle thoraco-brachiale est importante pour bien supporter le coude en position debout afin d'éviter une exacerbation de la douleur par le poids du bras. Vous pouvez appliquer de la glace pendant une durée de 20 min à chaque 2 heures au besoin. Il peut être plus confortable de dormir dans une position semi-assise pour les premiers temps. Ne pas dormir sur le côté de l'épaule opérée pendant les 3 premiers mois.

Conduite automobile

Le patient ne peut pas conduire tant qu'il porte une attelle thoraco-brachiale, peu importe le bras. Il est précisé dans un document de la SAAQ qu'afin de pouvoir conduire de façon sécuritaire, une personne doit « pouvoir tourner le volant sur toute son amplitude et faire fonctionner les commandes du véhicule avec aisance, rapidité et précision, notamment en cas d'urgence et simultanément lorsque requis ». Habituellement, ceci est le cas entre 6-12 semaines. Le patient devra vérifier avec son médecin ou physiothérapeute.