

Docteur Rémi CHARVET

Ancien Interne et Assistant des Hôpitaux
Ancien Chef de Clinique à la Faculté
Chirurgie orthopédique et traumatologique
du membre supérieur
DIU Arthroscopie
Médecine légale et expertises médicales

RPPS 10005179972 - ADELI 38 1 09454 9

Cabinet de
CHIRURGIE ORTHOPÉDIQUE
et TRAUMATOLOGIQUE
Docteur Ch. BESSON
Docteur R. CHARVET
Docteur C. CHAUSSARD
Docteur J-P. LANTUEJOL

ORDONNANCE DE RÉÉDUCATION APRÈS ARTHROSCOPIE ÉPAULE

30 séances de rééducation épaule droite

1. Période post opératoire immédiate

Dès le lendemain jusqu'au 10^{ème} jour post opératoire : début de l'auto-rééducation à la maison.

Travail pendulaire appris à la clinique : enlever l'écharpe sans mobiliser l'épaule et se pencher en avant afin d'effectuer un mouvement de pendule de l'ensemble du membre supérieur. En profiter pour mobiliser le coude et la main.

2. Début de la rééducation à J10 (kinésithérapeute)

Maintien de l'écharpe entre les séances.

Chaque séance s'accompagne de physiothérapie antalgique et de massages décontractants.

Rythme des séances : 4 fois par semaine

Travail passif strict pour récupération des mobilités articulaires, progressif et sans douleur.

Le membre opéré est mobilisé **uniquement par le kinésithérapeute ou le bras non opéré.**

- Travail de l'élévation antérieure dans le plan de l'omoplate, l'épaule doit être relâchée au maximum.

- Travail de la rotation externe coude au corps et de la rotation interne (bras dans le dos).

L'abduction isolée est interdite car source de conflit sous acromial et traction sur la suture.

Vous n'êtes pas autorisé à bouger vous même, seul, l'épaule avant la fin de la 3^{ème} semaine post- opératoire.

Le sevrage progressif de l'écharpe se fait à partir de la fin de la 3^{ème} semaine post-opératoire.

Consultation de contrôle Dr. Charvet à 3 semaines.

3. À partir du début de la 4^{ème} semaine

Rythme des séances : 4 fois par semaine.

Début du travail actif, vous pouvez mobiliser votre épaule en élévation et rotation, de façon progressive et au début, aidé par votre kinésithérapeute.

Le travail en force et le port de charges lourdes est interdit pendant les 4 premiers mois post-opératoires.

Consultation de contrôle Dr. Charvet à 3 mois.

4. À partir du début du 4^{ème} mois jusqu'à 6 mois post-opératoires

Poursuite de la récupération des mobilités actives. La récupération de la force peut être travaillée 4 mois après l'opération.

Le rythme, en fonction de la récupération, peut être espacé progressivement à 2 fois par semaine après le 4^{ème} mois.

Consultation de contrôle Dr. Charvet à 6 mois.

Remarques et conseils

- Récupérer de l'intervention met du temps, le plus souvent 3 à 6 mois, et les progrès sont possibles jusqu'à 1 an après l'opération.

- L'épaule est une articulation sensible et mécaniquement complexe. Si elle n'est pas mobilisée, elle perd très rapidement ses mobilités ce qui est source de douleurs.

- C'est une articulation qui est faite pour bouger, toute raideur entraîne la douleur. Cette douleur peut engendrer des phénomènes réflexes parfois incontrôlables (algodystrophie).

- Le prix à payer d'une mobilisation précoce est souvent la persistance d'un fond douloureux les premières semaines, surtout la nuit lorsque les muscles sont froids. Ce qui est tout à fait normal et ne doit pas vous inquiéter.

Dr Rémi CHARVET
CHIRURGIEN-MEMBRE SUPÉRIEUR
15 rue de la République
38000 GRENOBLE
Tél. 04 76 54 40 79 - Fax 04 76 44 13 58