

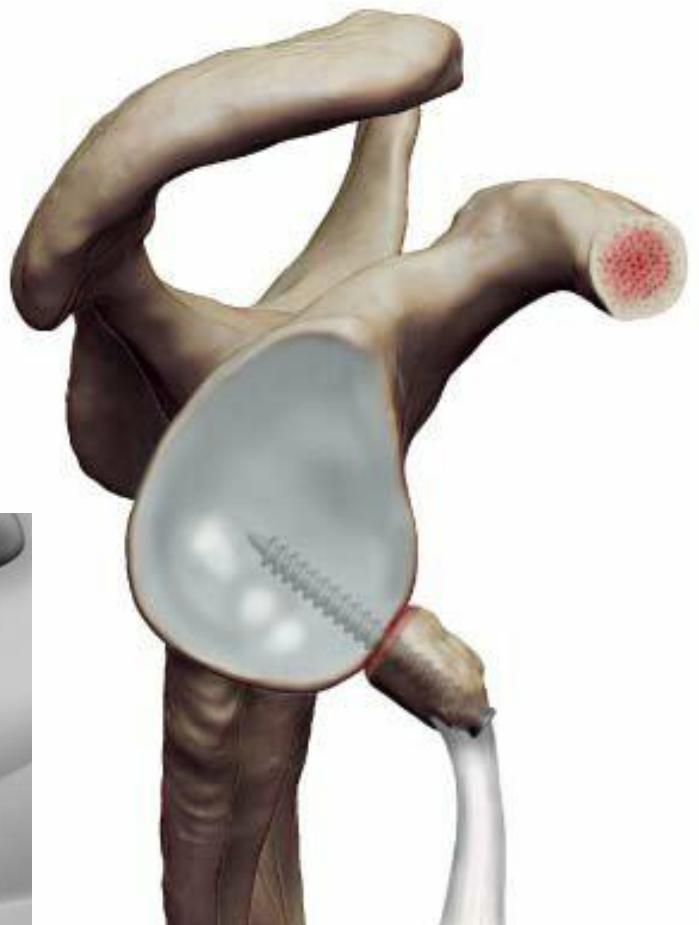
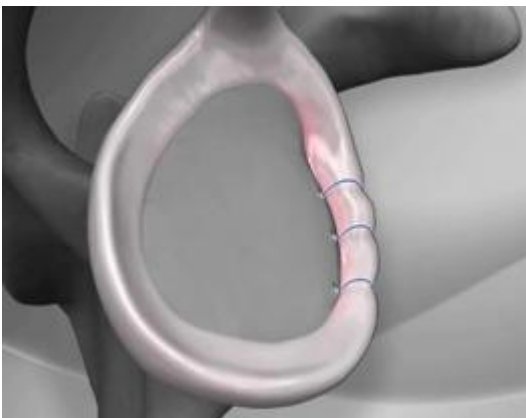
# IMES

## Institut Main, Epaule et Sport

CHIRURGIE DE LA MAIN ET DU MEMBRE SUPERIEUR – CHIRURGIE DU SPORT

Docteur Didier FONTÈS

### *Conseils d'AUTO-RÉÉDUCATION Bankart /Ao ou Bristow-Latarjet*



*Clinique du Sport 36 Bd Saint Marcel 75005 Paris*

*Tel: 01 40 79 42 06*

# Phase passive : de J0 à 3 semaines

## COMMENT CALMER LA DOULEUR

- Respecter les consignes d'immobilisation.
- Respecter la prescription d'antalgiques avec une prise systématique une heure avant la séance de kinésithérapie.
- Glacer l'épaule : 20 minutes 4 fois par jour. Vous pouvez utiliser un sachet de petits pois surgelés ou un "Cold pack" (pack de gel en pharmacie).

## COMMENT S'INSTALLER

L'attelle d'immobilisation est à garder jour et nuit en dehors des soins d'hygiène et de rééducation pendant 5 semaines.



### LA POSE DE L'ATTELLE

Attention, le bras ne doit pas bouger pendant la pose ou le retrait de l'attelle.



### EN POSITION ALLONGÉE (AU LIT)

Il faut ajouter un oreiller ou un traversin sous l'épaule, le bras et le coude.



Bonne position



## COMMENT VIVRE AU QUOTIDIEN

### LA TOILETTE

- Se pencher en avant, bras détendu, pour accéder à l'aisselle du côté opéré.
- Penser à utiliser la main et le coude côté opéré pour la toilette du côté sain (attention à ne pas bouger l'épaule opérée).
- Si besoin, utiliser une brosse à long manche pour laver votre dos

### L'HABILLEMENT

- Adopter des vêtements amples et en coton.
- Enfiler d'abord le côté opéré sans le bouger en se penchant en avant.
- Enlever d'abord ses vêtements du côté non opéré.
- Utiliser de préférence des chaussures sans lacet.

Mauvaise position



## COMMENT SE RÉÉDUIQUER EN PASSIF

La mobilisation manuelle passive stricte implique l'absence totale de contraction des muscles opérés au cours des mouvements effectués. Elle s'effectue avec votre kinésithérapeute libéral.

Elle doit être complétée par des exercices à faire à domicile :

### CORRECTION DE LA POSITION DE L'ÉPAULE

- Devant un miroir : se redresser en abaissant l'épaule et en serrant les omoplates.

Mauvaise position



Bonne position



### MOBILISATION ACTIVE DU COUDE ET DU POIGNET

- En enlevant l'attelle (en position assise ou allongée) : exercice d'extension et de flexion du coude.
- Dans l'attelle : Tourner la main " mouvement type marionnettes " .

### EXERCICE PENDULAIRE

- Debout se pencher en avant et laisser tomber le bras vers le bas. Effectuer des petits mouvements circulaires avec le bras (augmenter progressivement la taille des cercles) et changer de sens. Cet exercice permet un relâchement musculaire.

Bonne position



Mauvaise position



**EXERCICE DU SAC À DOS**  
L'exercice consiste à hausser doucement les épaules.

# À partir de J8

## AUTOMOBILISATIONS

.....  
Si possible 10 répétitions 4 fois par jour.

Bonne position



Mauvaise position



Bonne position



Mauvaise position



# Phase active : de la 3<sup>e</sup> semaine à la fin 3<sup>e</sup> mois

## QUAND ET COMMENT SE LIBÉRER DE L'ATTELLE

Progressivement au cours de la 6<sup>e</sup> semaine, d'abord pour la toilette, les repas, la lecture en fonction de la douleur. La garder dans un premier temps la nuit et à l'extérieur.

## COMMENT SE RÉÉDUIQUER EN ACTIF

En utilisant son bras opéré pour les activités de la vie quotidienne de manière progressive et non douloureuse. En continuant la rééducation en cabinet et l'auto-rééducation à domicile.

### EXERCICE DU BÂTON

#### 1- En flexion :

Tenir un bâton avec les deux mains en position horizontale, bras tendus. Les mains, paumes vers le sol, maintiennent le bâton. Débuter le mouvement le bâton en appui sur les cuisses puis monter le plus possible.

Bonne position



Mauvaise position



Bonne position



2- En rotation externe :  
Maintenir les deux mains en position horizontale coudes fléchis. Maintenir les coudes au corps  
Mouvement de rotation externe.

Mauvaise position



### 3- Exercice de l'araignée

En position debout, face à un mur la main monte à la verticale en s'aidant des doigts

Bonne position



Mauvaise position



### 4- Exercice de la serviette

En position debout, tenir une serviette dans son dos entre ses 2 mains, la main côté opéré en bas. Le bras sain entraîne le bras opéré vers le haut.

Bonne position



Mauvaise position



## MÉMO

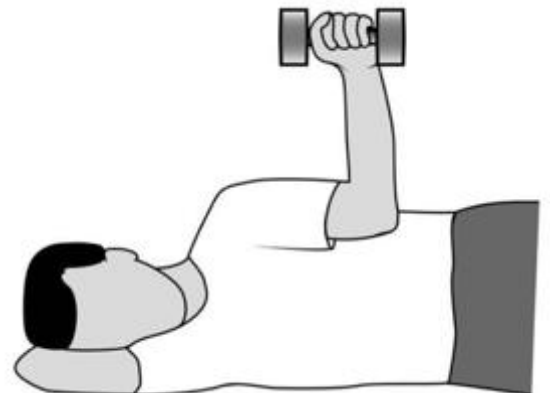
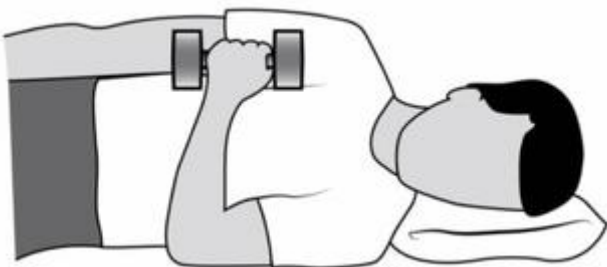
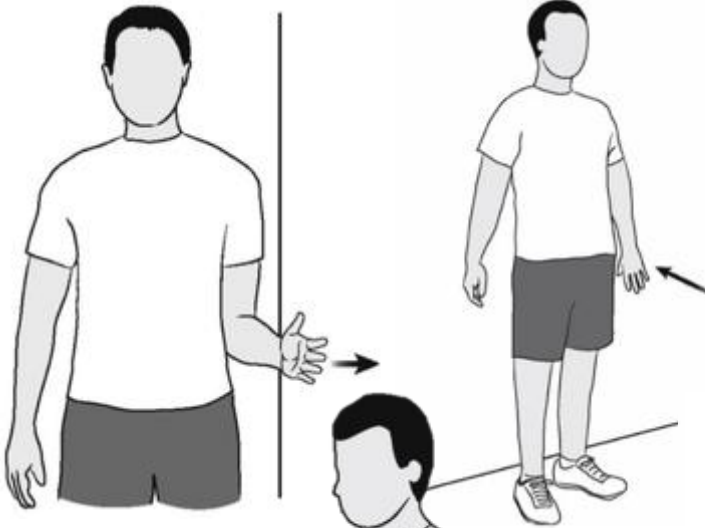
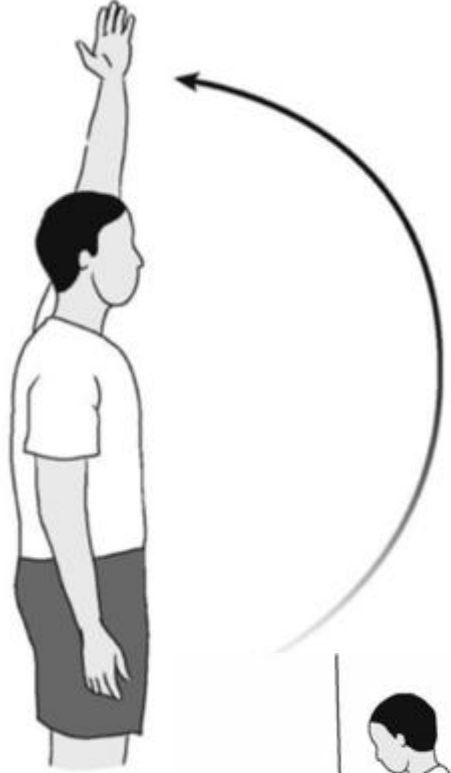
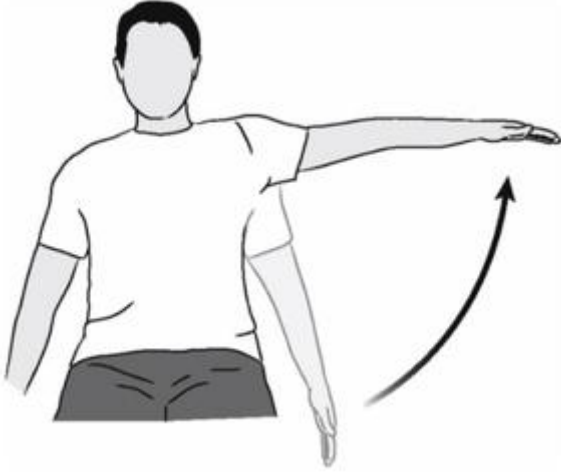
Ces exercices sont à effectuer en fonction de votre progression.

Ils doivent être répétés 3 fois par jour. L'épaule opérée doit toujours rester en position basse.

# De 3 à 6 mois...

## L'OBJECTIF DE LA RÉÉDUCATION À CETTE PHASE :

- Récupération mobilités actives libres **avec résistance progressive**
- Restauration fonction du membre supérieur dans la vie quotidienne.
- Préparer la reprise des activités professionnelles, des loisirs





## QUAND SERA-T-IL POSSIBLE DE ...

### 1 CONDUIRE À NOUVEAU VOTRE VOITURE : 2 MOIS MINIMUM

Vous n'avez pas le droit de conduire pendant toute la durée de l'immobilisation puis tant que vous ne pouvez manœuvrer le volant ou le boîtier de vitesse correctement.

Arrêté du 31 août 2010 modifiant l'arrêté du 21 décembre 2005 fixant la liste des affections médicales incompatibles avec l'obtention ou le maintien du permis de conduire ou pouvant donner lieu à la délivrance de permis de conduire de durée de validité limitée.

« ... Conformément à l'article R 412-6 du code de la route, tout conducteur de véhicule doit se tenir constamment en état et en position d'exécuter commodément et sans délais toutes les manœuvres qui lui incombent... »

### 2 REPRENDRE LE TRAVAIL : ENTRE 2 ET 6 MOIS

Se rapprocher de votre médecine du travail.

### 3 REPRENDRE LE PORT DE CHARGE : ENTRE 3 ET 6 MOIS

### 4 REPRENDRE LE SPORT : ENTRE 3 ET 6 MOIS

## Conseils d'économie d'épaule

- Solliciter l'articulation de votre épaule dans les amplitudes basses
- Éviter les activités plus hautes que la hauteur d'épaule.
- Limiter les gestes répétitifs.
- Éviter les ports de charges lourdes
- Alterner l'utilisation des deux bras

### LOPS DE LA TOILETTE, DE L'HABILLAGE

- Utiliser des instruments à long manche.
- Suspendre votre pomme de douche sur le sode.

### LORS DES REPAS

- Éviter de porter des plats et casseroles trop lourds, notamment à bout de bras
- Éplucher les légumes les coudes posés sur une table.

### CONSEILS D'AMÉNAGEMENT DE LA CUISINE

- Ranger les objets lourds et ustensiles courants entre 40 cm et un mètre de haut, les objets légers plus en hauteur.
- Penser à monter sur un marchepied si besoin.
- Utiliser une desserte à roulettes si besoin pour transporter tous les plats lourds tels que casseroles, faitouts...

### POUR LES COURSES

- Penser à la livraison à domicile et aux courses par internet.
- Utiliser un caddie mais en faisant bien attention quand vous y mettez des objets lourds à positionner votre corps dans l'axe du caddie. Ne jamais le tirer à bout de bras
- Ne pas trop remplir vos sacs
- Attention aussi à la hauteur de votre coffre : positionner la charge en plusieurs étapes (le poser sur le haillon, puis dans le coffre).

### LA CONDUITE AUTOMOBILE

- Préférer un véhicule avec direction assistée. Envisager une boîte automatique.
- Régler le volant au plus bas ou élever votre assise
- Utiliser les accoudoirs

### LE PORT DE CHARGES

- Rapprocher au maximum la charge de soi.
- Répartir la charge des deux côtés
- Utiliser des aides techniques à roulettes (caddie, valise, diable, desserte...).

### LES ACTIVITÉS DOMESTIQUES

- Pour étendre le linge, utiliser un Tancarville ou un fil. Pouvoir le descendre à hauteur d'épaule
- Pour repasser, utiliser une planche à repasser réglable en hauteur (au niveau des hanches).
- Pour laver les carreaux, utiliser un marchepied et utiliser des chiffonnettes en micro-fibres ou une radette (pour diminuer les mouvements répétitifs).

### LES LOISIRS ET LE SPORT

- Pour les loisirs en station assise, mettre les coudes en appui (activités manuelles, tricot, lecture, informatique).
- Lors de la lecture, penser à poser votre livre sur un support (table).