

-----À DONNER AU PATIENT-----

CHIRURGIE ARTHROSCOPIQUE DE L'ÉPAULE AVEC LE DOCTEUR GRONDIN (www.drgrondin.com)

AROM=active range of motion=mouvement actif PROM=passive range of motion=mouvement passif

Toutes les périodes de temps sont à partir de la date de l'opération

Toutes les épaules :

Ayez quelqu'un avec vous pour au moins 24h après l'opération parce qu'avec les analgésique, vous êtes souvent trop somnolent pour être autonome pendant 24-48h.

Il se peut qu'une attelle vous soit prescrite pour éviter soit le AROM ou éviter le AROM et le PROM. Dans les deux cas, il est important d'enlever l'attelle souvent (au moins 3 fois par jours pour 30 min) pour permettre le coude de s'étendre et prévenir sa raideur. N'oubliez pas que l'épaule ne doit pas bouger même quand sortie de l'attelle.

Garder le pansement complètement sec pendant 48 heures (2 jours). Après 2 jours, vous pouvez enlever le gros pansement mais garder les petits collants sur la peau (Steri-strip). Après 2 jours, la douche est permise. Attendre 2 semaines avant de complètement submerger les incisions sous l'eau (ex. un bain).

La glace ou le sac qu'on peut mettre dans le congélateur sont très efficaces pour soulager la douleur. Mettre le sac sur le pansement ou l'entourer d'un linge une fois le pansement enlevé afin d'éviter l'engelure (frostbite). Appliquer le sac au moins 3 fois par jour et ce, pendant 30 minutes.

La physio débute 3-10 jours après l'opération mais appelez pour réserver votre place dès le premier jour.
(514 890 8301. ergo-physio.chum@ssss.gouv.qc.ca)

Vous devez revoir votre médecin entre 2 et 21 jours après l'opération **514 890 8406** pour vous assurer que tout va bien. **Au CHUM, les retards de rendez-vous sont courants.** Présentez-vous à temps pour vous enregistrer. Une fois enregistré, **ne craignez pas de vous absenter 20-30 minutes afin d'aller manger ou payer le parc-o-mètre car vous ne perdrez pas votre place.** Au pire, vous perdez 20-30 minutes si on vous appelle pendant votre absence.

Bankart/SLAP:

Aucun AROM ou PROM de l'épaule sauf mouvement de pendule pour les premières 3 semaines après l'opération
Aucune rotation externe passé 0 degré pour 6 semaines. AROM vs résistance commence après 3 mois

Réparation de la coiffe des rotateurs

Aucun AROM de l'épaule pour 6 semaines. Le PROM est permis. Le renforcement ne commence qu'à 3 mois.
Si le **sous-scapulaire est aussi réparé**, vous devez éviter la rotation externe de l'épaule plus que 0 degré pour 6 semaines

Si une **ténodèse du biceps** est aussi incluse, vous devez éviter de fléchir le coude ou supiner la main contre résistance pour 6 semaines (donc rien du plus lourd qu'une tasse de café)

Acromioplastie ou résection de la clavicule distale

Le AROM et PROM sont permis. L'attelle est optionnelle et n'est que pour le confort. Évitez les activités physiques (éviter toute charge >10 lbs) pour 6 semaines.

Latarjet.

Comme un Bankart sauf que l'incision est plus longue et donc elle doit rester complètement sèche pour 10 jours.
La douche est permise à 10 jours et le bain à 14 jours.

Appelez le centre d'appels « Le COFR » au 514-890-8083 ou Info-santé (811) ou votre CLSC.

S'il y a température plus élevée que 38 C pendant plus de 24 heures, si rougeur autour de la plaie chirurgicale (il est normal d'avoir toute la région colorée rose par la teinture antiseptique mais il n'est pas normal d'avoir une rougeur plus foncée et douloureuse autour de l'incision), si un écoulement persiste (plus que 24-48h) au niveau de la plaie, ou si une douleur persistante que la médication et l'élévation ne soulagent pas et s'il y a une douleur constante derrière le mollet (et non de temps à autre) qui dure plus de 24h.