

INSTRUCTIONS POUR PATIENT AVEC TRAUMA DU MEMBRE SUPÉRIEUR (www.drgrondin.com)

AROM=active range of motion=mouvement actif **PROM**=passive range of motion=mouvement passif. Tous les temps sont en rapport à la date de chirurgie et non celle de la blessure.

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.

Gardez votre pansement sec jusqu'à votre première visite de clinique/CLSC à 2-3 semaines. Gardez votre parti du corps opéré élevé souvent pendant les premières 2-6 semaines afin de diminuer l'œdème et la douleur et accélérer la guérison.

La glace ou le sac qu'on peut mettre dans le congélateur sont très efficaces pour soulager la douleur et diminuer l'œdème. 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.

Vous devez revoir votre médecin 2-6 semaines après l'opération 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.

Les instructions suivantes sont générales. Votre médecin les ajustera selon votre blessure spécifique.

FRACTURE DE CLAVICULE/HUMERUS PROXIMAL/DIAPHYSE D'HUMERUS (région de l'épaule et bras)

L'écharpe d'épaule est portée pour 6 semaines pour éviter de bouger l'épaule. On peut enlever l'écharpe souvent pour bouger le coude et éviter sa raideur. Évitez de bouger l'épaule quand même quand l'écharpe est enlevée. Après 6 semaines l'AROM et le PROM est permis. Le renforcement commence à 3 mois.

FRACTURE D'HUMÉRUS DISTAL/TÊTE RADIALE/OLÉCRANE (région du coude)

Le mouvement de l'épaule/du poignet/des doigts est permis. Le mouvement du coude est permis s'il n'est pas dans un atèle de plâtre (dur). Le renforcement commence à 3 mois.

RÉPARATION DU BICEPS DISTAL

Un atèle de plâtre immobilise le coude pour 2 semaines. À 2 semaines l'atèle est remplacé par une orthèse rigide articulée. Pas de flexion du coude active pour 6 semaines. Extension active du coude est permise mais avec restrictions. Les premières 2 semaines on permet jusqu'à 90 degrés d'extension, à 4 semaines jusqu'à 60, à 6 semaines jusqu'à 30, et à 8 semaines on permet l'extension complète. On cesse l'atèle à 8 semaines. La flexion passive est permise à 2 semaines. Renforcement à 3 mois. Une perte de sensation partielle de l'avant-bras est fréquente et temporaire. La sensation redevient normale entre 8-12 mois.

FRACTURE DE LES OS DE L'AVANT BRAS (milieu du cubitus et/ou radius)

Un atèle plâtré est utilisé durant 2 semaines. L'atèle d'épaule est utilisé pour le confort et l'élévation du membre. L'AROM/PROM du coude/poignet/doigt sont permis. Il est très important de mettre de la glace sur l'avant-bras et de l'élever souvent (>4-6 heures/jour) pendant les premiers jours car l'œdème à cet endroit peut être sévère (peut causer de la douleur et compromettre la circulation de la main) et doit donc être évité. Renforcement à 3 mois.

FRACTURE DU RADIUS DISTAL (poignet)

Un atèle plâtré d'avant-bras est utilisé pour 2 semaines. L'atèle d'épaule est utilisé pour le confort et l'élévation. L'AROM/PROM du coude/doigts sont permis. L'engourdissement du pouce est fréquent et disparaît après quelques mois. Si une plaque a été utilisée, on enlève l'atèle à 2 semaines et le mouvement du poignet peut débuter. Si des broches ont été utilisées, l'atèle est remplacé par un plâtre à 2 semaines pour 4 autres semaines avant que le mouvement du poignet puisse commencer.

Appelez Info-santé (811) ou 514 890 8086 (Centre d'appel post op) ou votre CLSC si vous faites une température >38C passé le 3ième jour ou >38.3C, si la douleur n'est pas contrôlée par l'élévation et les médicaments ou si vous avez une douleur constante dans le mollet (et non de temps à autre) qui persiste plus que 24 heures.