

Votre rééducation de l'épaule

Prise en charge en autonomie de votre épaule

Compte tenu des circonstances exceptionnelles ayant nécessité la fermeture de l'hospitalisation de jour, vos kinésithérapeutes vous ont concocté un programme pour vous permettre de continuer à faire seul votre rééducation. Si vous avez des questions, ou ne comprenez pas certains exercices, n'hésitez pas à nous contacter.

Nous vous exposerons :

- les délais de rééducation
- les exercices que vous pouvez réaliser
- les contre-indications

Votre rééducation de l'épaule

Prise en charge en autonomie de votre épaule

Vos délais

Il est important que vous respectiez les délais d'utilisation de votre bras, afin d'assurer la récupération de ce dernier.

Avant 6 semaines :

Vous ne devez **ABSOLUMENT** pas utiliser votre bras, interdiction complète d'ôter votre attelle si vous n'êtes pas installés et calés.
Hors habillage et toilette

Port obligatoire de l'attelle la nuit.

Après 6 semaines :

Sevrage progressif de votre attelle, mouvement autorisé pour les gestes simples à hauteur du coude et sans appui.

Après 8 semaines (soit 2 mois) :

Utilisation complète du bras pour les activités de vie quotidienne ne nécessitant pas de port de charge.

Reprise de la conduite en fonction de vos capacités. En respectant les règles de confinement.

Après 3 mois :

Reprise progressive du port de charge modeste (environ 2 kg) et ce jusqu'à 6 mois.

La reprise du sport

La reprise sportive n'est autorisée qu'à partir de 3 mois pour les sports n'impliquant que faiblement le complexe de l'épaule (ex : marche à pied, course, vélo etc...)

Les sports impliquant d'avantage l'épaule ne sont autorisés qu'à partir de 6 mois.

II. Les exercices que vous pouvez réaliser

Avant 6 semaines :



Mobilisation passive de votre bras en vous penchant en avant pour permettre à votre bras de s'écarter progressivement du corps. Attention : cet exercice doit être complètement PASSIF n'imprimez aucun mouvement de rotation

Entretien des muscles inter-scapulaires (serrage des omoplates):

6 secondes de contraction, 6 secondes de repos, 10 fois par jour



Etirement des trapèzes supérieurs : inclinaison de la tête à droite et à gauche en maintenant le verrouillage des omoplates

Après 6 semaines :

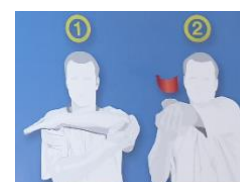
Auto-mobilisation dans l'axe et **sans douleur** allongé ou assis : vous croisez vos doigts, c'est le bras non opéré qui lève les deux bras, le plus haut possible. La descente se fait en passant les mains le plus proche possible du visage pour éviter les contraintes sur l'épaule, les deux bras participent à la descente si ce n'est pas douloureux.



NB : après 6 semaines la descente peut se faire par la contraction musculaire avec ou sans aide au début

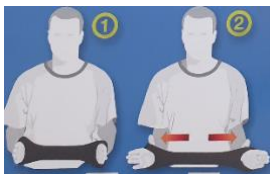
Mobilisation en Adduction (excepté les prothèses inversées) :

Ce mouvement reste interdit pour les prothèses même après les six semaines



L'exercice du rouleau : avec un rouleau vide d'essuie-tout rotation interne et externe, coude au corps

Après 2 mois :



Travail avec un élastique : coude au corps bras opéré statique, bras « sain » tend l'élastique en écartant la main

L'équipe reste à votre disposition si vous avez des questions ou des interrogations :

- Par téléphone: 04.42.17.50.72 (ligne directe Maryline Vincent)
- Par mail : maryline.vincent@centresfeuillades.com

Toute l'équipe de l'UFRE vous envoie son soutien dans ces moments particuliers.