



CENTRE HOSPITALIER  
DE CORNOUAILLE  
Quimper Concarneau

## LIVRET D'INFORMATIONS

Récupération Améliorée Après Chirurgie  
(RAAC)

Chirurgie de l'épaule

Vous trouverez dans ce livret toutes les informations et conseils pour faciliter votre autonomie à la suite de votre opération de l'épaule (pose d'une prothèse totale d'épaule, pose d'une prothèse totale inversée d'épaule, une acromioplastie ou une suture de la coiffe des rotateurs).

## Les différents types d'interventions

### + La prothèse totale d'épaule anatomique (PTE) :

C'est une prothèse constituée de 2 éléments (une demi-sphère et une cupule) qui respectent l'anatomie de l'épaule. Elle est installée par le chirurgien pour remplacer les parties abimées de l'épaule.



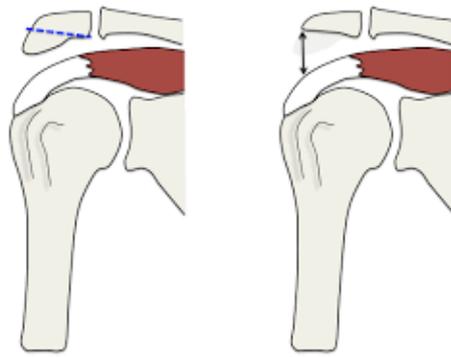
### + La prothèse totale d'épaule inversée (PTEI) :

C'est une prothèse constituée de 2 éléments (une demi-sphère et une cupule) de forme inversée par rapport à l'anatomie d'origine. Elle est indiquée lorsque l'épaule est très abimée et qu'il y a une altération des tendons de la coiffe des rotateurs.



### ✚ L'acromioplastie :

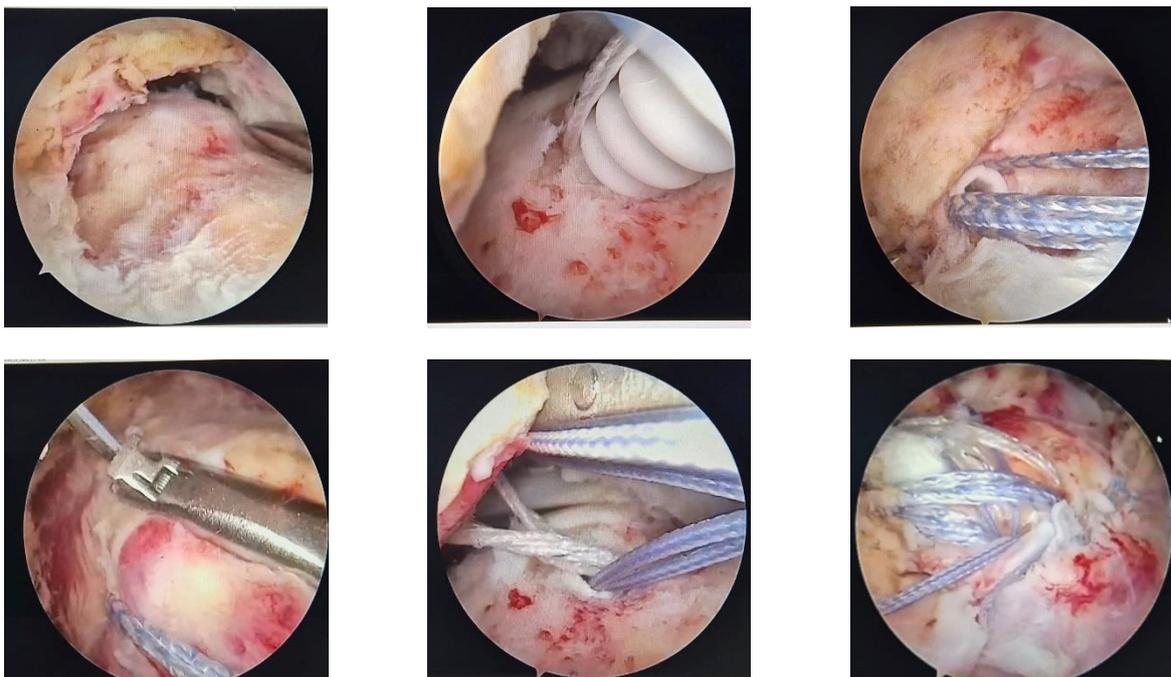
C'est une opération qui consiste à raboter l'acromion (extrémité de l'omoplate) qui abîme ou comprime les tendons de la coiffe des rotateurs.



### ✚ La suture de coiffe :

C'est une intervention, réalisée sous arthroscopie, qui vise à réparer les tendons de l'épaule en les ancrant sur leurs points d'attache d'origine.

Ex de suture par Arthrex



## Le coude au corps

Le coude au corps est un dispositif d'immobilisation, installé au bloc opératoire. Il doit être porté **jour et nuit**.



**Attention** : les durées indiquées ci-dessous peuvent varier selon votre situation personnelle, le type d'intervention et les consignes médico-chirurgicales.

L'arrêt de l'immobilisation s'effectue de façon **très progressive** en général entre **3 et 6 semaines**.

La durée du port du coude au corps varie selon le type d'intervention :

- ✚ Prothèses : 4 à 6 semaines,
- ✚ Acromioplastie : 3 à 6 semaines,
- ✚ Suture de coiffe : 4 à 6 semaines.

**Entretien** : lavage à 30°, pas de sèche-linge

## La rééducation

Le kinésithérapeute viendra vous voir juste **après l'intervention** (le lendemain ou dans la journée en fonction de l'heure de retour du bloc).

Ensuite, la kinésithérapie commence :

- ✚ Dès **le lendemain** pour les prothèses,
- ✚ A partir de la **3<sup>ème</sup> semaine post-opératoire**, pour les sutures de coiffe et acromioplastie (associée à une ténotomie du biceps).

Vous trouverez à la fin du livret, les exercices d'auto-mobilisation à réaliser chaque jour, quelle que soit la chirurgie.

Selon la décision chirurgicale, la rééducation se fait :

- ✚ En centre de rééducation,
- ✚ En libéral : au cabinet de kinésithérapie ou à domicile. Nous vous invitons à contacter un kinésithérapeute dès à présent.

## La lutte contre la douleur

- ✚ Prenez les **antalgiques** prescrits par le médecin,
- ✚ **Glacez** votre épaule de façon régulière (3 fois par jour, pendant 15-20min) chaque jour.

## La toilette et l'habillement

### + La toilette :

Asseyez-vous sur une chaise devant le lavabo. Détachez la **partie antérieure** du coude au corps, posez votre main sur votre cuisse. Vous pouvez ainsi laver le bras opéré.



Vous pouvez également **prendre une douche** avec le coude au corps en place.

Privilégiez la douche **avant** plutôt qu'après le passage infirmier.

Conseils : pensez à bien **laver et sécher** le creux axillaire pour limiter la survenue de mycose.

## L'habillement :

**Commencez** par enfiler la manche du **côté opéré**. Ensuite, enfiler la tête puis le bras non opéré.

Conseils : Utiliser des vêtements **pratiques, amples et en coton** (pour l'absorption de la transpiration).

Eviter les vêtements trop serrés.

Pour les sous-vêtements : le port du soutien-gorge est possible.

## L'installation pour la nuit

Les positions à privilégier pour dormir :

✚ Sur le **côté sain** :



✚ Sur le **dos** avec un traversin / coussin à l'arrière de l'épaule pour être plus confortable :



✚ Sur le **côté opéré** : cette position ne pourra être utilisée qu'en l'absence de douleur.

## Le risque de chute

Soyez vigilant dans les **pièces d'eau** (salle de bain, WC, cuisine) et à **l'aménagement intérieur** de votre habitation (tapis, câble, escaliers, animaux, ...).



## La conduite, la pratique sportive et le travail

La reprise de la conduite, de la pratique sportive et du travail ne pourront se faire qu'**avec l'accord** du chirurgien.



## Les exercices d'auto-mobilisation

Conseils : Commencez les exercices dès le **premier jour**,  
Réalisez les exercices **3 fois par jour, tous les jours**,  
Restez dans la zone **non douloureuse**,  
Privilégiez la **qualité** à la quantité.

### Les doigts

- ◆ Ouvrez et fermez vos doigts. Vous pouvez utiliser une balle en mousse.

Veillez à maintenir au corps le coude et la main.

Répétition : 10 fois

### Le poignet

- ◆ Amenez la main vers le haut puis vers le bas.

Veillez à maintenir au corps le coude et la main.

Répétition : 10 fois



## Le coude

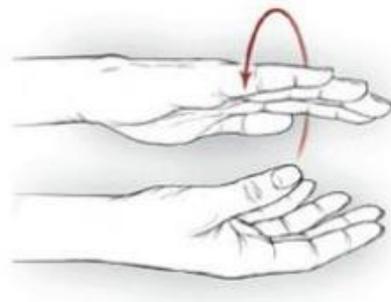
- ◆ Pliez et tendez le coude, la main doit glisser le long de votre thorax.

*Répétition : 10 fois*

- ◆ Réalisez un mouvement de rotation de l'avant-bras d'avant vers l'arrière (mouvement de tournevis).

Attention : le coude doit toujours être plié à 90°.

*Répétition : 10 fois*



## L'épaule

### ◆ Exercice du pendulaire :

Inclinez-vous en avant, relâchez votre bras puis réalisez des mouvements :

- ✚ D'avant en arrière,
- ✚ De gauche à droite,
- ✚ Dans le sens des aiguilles d'une montre puis dans le sens inverse.

Au fur et à mesure des progrès, vous pouvez incliner de plus en plus le tronc.

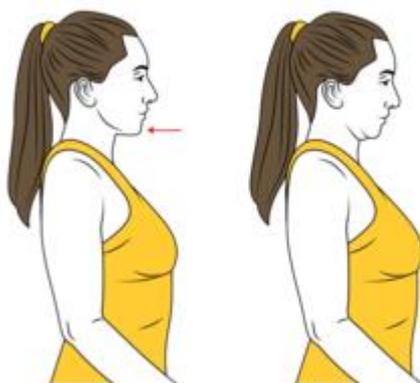
Répétition : 10 fois



## Le rachis cervical

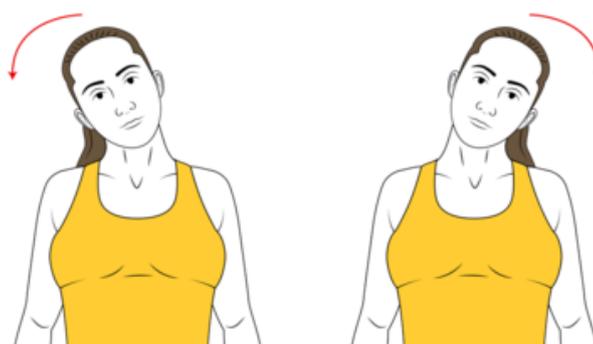
- ◆ Réalisez un double menton en reculant la tête. Maintenez la position 5 secondes puis poussez le menton vers l'avant.

*Répétition : 10 fois*



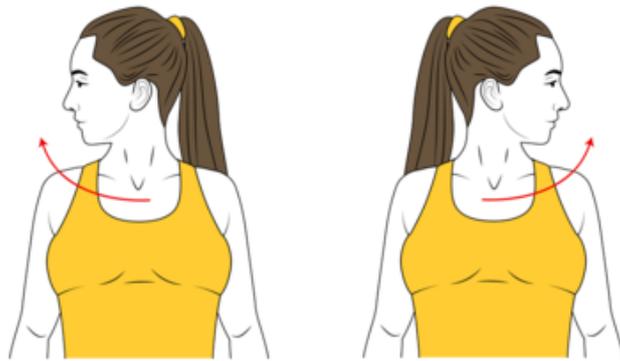
- ◆ Inclinez la tête pendant 5 secondes vers la droite puis vers la gauche. Les épaules doivent rester abaissées et immobiles.

*Répétition : 10 fois*



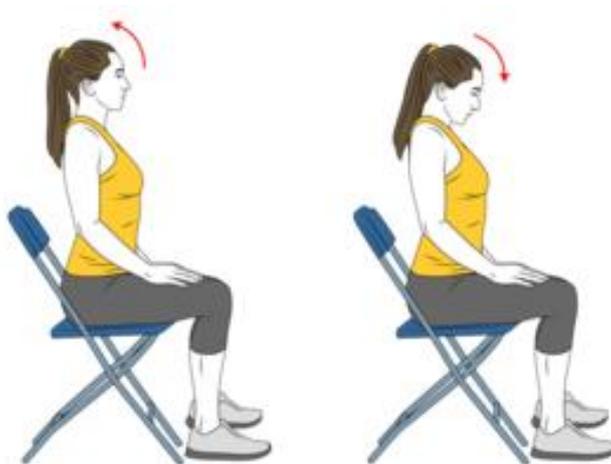
- ◆ Tournez la tête vers la droite. Maintenez la position 5 secondes.  
Puis réalisez le mouvement vers la gauche.  
Attention : Le tronc doit rester immobile.

Répétition : 10 fois



- ◆ Hochez la tête de haut en bas. Maintenez la position en haut puis en bas pendant 5 secondes.

Répétition : 10 fois



## CONTACTS

Pour tout renseignement, vous pouvez joindre l'équipe de masseurs-kinésithérapeutes des services de chirurgie orthopédique A et B

- Du **lundi au vendredi de 8h00 à 16h45**
- Par téléphone en passant par le standard de l'hôpital au **02.98.52.60.60**
- Par mail : **[us.kineortho@ch-cornouaille.fr](mailto:us.kineortho@ch-cornouaille.fr)**