

Arthroscopie de l'épaule

Conseils postopératoires



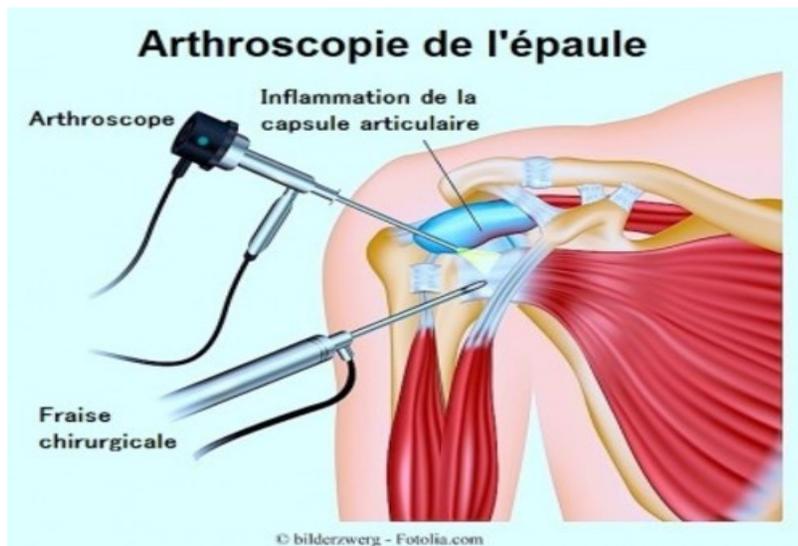
Bientôt, vous ou un des vôtres subirez une intervention chirurgicale pour une **arthroscopie de l'épaule en chirurgie d'un jour**. Vous trouverez dans ce carnet des explications sur cette chirurgie ainsi que des conseils postopératoires spécifiques pour le retour à la maison, qui se fera le jour-même.

QU'EST-CE QU'UNE ARTICULATION ?

L'articulation de l'épaule permet une amplitude de mouvement dans de nombreux axes. Elle met en relation la clavicule, l'acromion (une partie de l'omoplate) et la tête humérale. Elle est composée de muscles, de tendons, d'une capsule, de ligaments et d'un labrum, le tout assurant sa stabilité, sa mobilité et sa force.

QU'EST-CE QU'UNE ARTHROSCOPIE ?

Une arthroscopie est une intervention qui permet à l'orthopédiste de visualiser l'intérieur d'une articulation au moyen d'un instrument à fibre optique appelé un arthroscope. Cette mini caméra est insérée dans l'épaule au moyen de 2 à 3 petites incisions et projette une image sur un écran de télévision. L'arthroscopie a l'avantage de ne pas être simplement un geste diagnostique mais de permettre également la réparation de différentes structures sans qu'il soit nécessaire de faire une large incision.



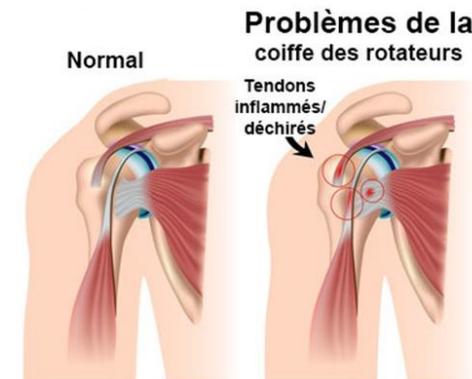
Qu'est ce que la coiffe des rotateurs ?

La coiffe des rotateurs est un groupe de muscles dont le rôle principal est de participer à l'élévation et l'abduction du bras. Ces muscles agissent ensemble et aident le deltoïde à donner un mouvement et une force lorsque le bras est en l'air. Ils participent également à la rotation externe et interne de l'épaule.

Déroulement de la chirurgie de la coiffe des rotateurs

La chirurgie consiste à réinsérer les tendons déchirés à leur insertion d'origine sur l'humérus, d'où ils se sont détachés. Ceci se fait avec des points trans-osseux (fil) ou avec des ancrages métalliques. La rééducation doit tenir compte de la tension nécessaire pour la réparation afin de protéger celle-ci.

Cette chirurgie est effectuée en chirurgie d'un jour. Une anesthésie générale est nécessaire, complétée parfois par un bloc interscalénique pour la douleur immédiate en périopératoire ou postopératoire.



Pour la mobilisation après l'opération, s.v.p. suivre les directives de votre orthopédiste.

COUDE

Debout, détacher la sangle du poignet et du bras et garder le coude plié à 90° (collé au corps) :

- Étendre le coude le plus possible (vers le bas).
- Plier le coude le plus possible (pour toucher l'épaule).
- Toujours le coude plié à 90°, tourner la paume de la main vers le haut (plafond) et ensuite vers le bas (plancher).
- Tenir de 5 à 10 secondes dans chaque position et répéter ____ fois.

P.S. : En tout temps, vous pouvez vous aider avec l'autre main.

ÉPAULE

Exercices d'assouplissement : But : améliorer la mobilité articulaire

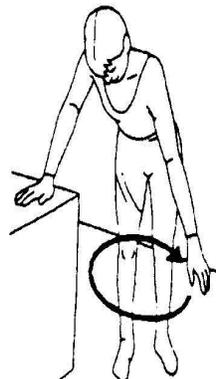
Le pendulaire :

Position : Debout, détacher la sangle du poignet et du coude et pencher votre tronc vers l'avant.

Action : Laisser le bras balancer comme un pendule, sans effort, faire un mouvement lent et régulier :

1. D'avant en arrière,
2. En dedans, en dehors,
3. Faites des cercles.

À répéter ____ fois.



Raisons pour effectuer une arthroscopie de l'épaule :

- Arthrose (usure du cartilage)
- Réparation de tendons
- Luxation de l'épaule
- Rupture de la coiffe des rotateurs

SIGNES ET SYMPTÔMES DE COMPLICATION À SURVEILLER :

Après votre retour à la maison, il est possible que certains symptômes apparaissent laissant entrevoir la possibilité d'une complication. En voici la description :

- Douleur aiguë dans la région opérée **qui augmente** et/ou qui est **non soulagée** par la prise régulière d'analgésiques.
- Rougeur et/ou chaleur **qui progresse(nt)** au niveau des plaies accompagnées d'enflure au pourtour de celles-ci.
- Écoulement jaune ou vert accompagné d'une mauvaise odeur ou saignement continu au niveau des plaies.
- Frisson et/ou fièvre persistante pendant **plus de 24 heures** (38,5°C ou 101°F et plus) non soulagée par la prise d'acétylaminophène (Tyléno^{MD} ou Atasol^{MD}). **Prenez votre température au moins une fois par jour la première semaine après la chirurgie.**
- Enflure marquée qui s'accompagne de douleur, rougeur et chaleur au niveau d'une jambe.

Si apparition d'un ou plusieurs symptômes :

- Appelez Info-Santé du CLSC de votre quartier en signalant le 811.
OU
- Communiquez avec votre chirurgien au service ambulatoire de chirurgie à l'hôpital ou avec votre médecin traitant.
OU
- Présentez-vous à l'urgence après avoir validé la pertinence de la visite avec le service d'Info-Santé.

CONTRÔLE DE LA DOULEUR

La douleur au site de l'opération est normale pendant 1 à 2 semaines suivant l'intervention. Votre chirurgien vous prescrira des analgésiques afin de soulager vos douleurs. Prenez-les régulièrement les 48 premières heures après l'opération. Évitez d'attendre trop longtemps avant de prendre vos analgésiques. Plus vite vous serez soulagé, plus vite vous reprendrez vos activités et plus agréable sera votre convalescence. Des comprimés d'acétaminophène (Tyléno^{MD} ou Atasol^{MD}) peuvent être suffisants pour soulager une douleur légère. Évitez de prendre tout médicament qui contient de l'acide acétylsalicylique (Aspirine^{MD}) pour vous soulager. Cela augmenterait le risque de saignement.

- Surélevez le bras opéré (idéalement plus haut que le coeur) le plus souvent possible les premiers jours.
- Prenez un analgésique 30 à 45 minutes avant d'effectuer vos exercices vous rendra plus tolérant aux activités proposées par votre intervenant en physiothérapie.
- Appliquez localement un sac de glace (enveloppé dans une serviette) au niveau de l'épaule. Bien l'entourer (en dessous et au-dessus) pendant 10 à 15 minutes chaque 2 heures et ce, à tous les jours tant et aussi longtemps que la douleur et/ou l'enflure sont présentes. Ensuite, espacez les applications au besoin.
- Alternez période de repos et période d'activités.

Exercices à faire après une arthroscopie de l'épaule

MAIN

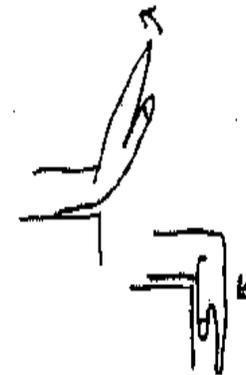
- Fermer les doigts en vous aidant de l'autre main pour essayer de faire un poing.
- Avec le pouce, faire un cercle le plus grand possible dans les deux sens.
- Serrer de la plasticine ou une balle de caoutchouc, tenir de 5 à 10 secondes et répéter ___ fois.



POIGNET

Debout, détacher la sangle du poignet et :

- Lever la main le plus haut possible en vous aidant avec l'autre main.
- Redescendre la main le plus bas possible en vous aidant de l'autre main.
- Tenir de 5 à 10 secondes dans chaque position et répéter _____ fois.



ALIMENTATION ET ÉLIMINATION

Aucune diète spéciale n'est nécessaire après avoir subi une arthroscopie. Une alimentation saine, équilibrée et variée vous aidera à refaire vos forces et favorisera la guérison de vos plaies. Voici quelques conseils pour diminuer le risque de constipation après votre chirurgie:

- Ayez une consommation suffisante de fibres : fruits et légumes, céréales de son, céréales d'avoine, jus de pruneaux .
- Buvez 6 à 8 verres d'eau par jour (si aucune restriction liquidienne).
- Si les problèmes de constipation persistent, vous pouvez prendre un laxatif doux comme Colace^{MD}, Lax-a-day^{MD}, Métamucil^{MD} (en vente libre dans les pharmacies) ou utilisez un suppositoire de glycérine.
- La marche peut également aider à stimuler les intestins.

REPRISE DES ACTIVITÉS

Lorsque vous ne ressentez plus du tout l'effet de l'anesthésie, attendez l'aide d'une infirmière pour le premier lever.

SOINS DE PLAIES

- Vous pouvez enlever votre pansement 48 à 72 heures après la chirurgie, à moins d'avis contraire de votre chirurgien. Vous pouvez ensuite laisser les plaies à l'air et surtout les garder bien au sec.
- **Si vous avez des fils** qui dépassent au niveau des plaies, ne les coupez pas. Vos points sont enlevés environ 10 à 14 jours après l'opération par une infirmière (CLSC) ou votre chirurgien lors de votre premier rendez-vous.
- **Si vous avez des diachylons de rapprochement**, ils tomberont dans 10 à 14 jours.

Douche :

- Ne prenez pas de douche durant les 72 premières heures suivant la chirurgie. Elle est autorisée seulement une fois que le pansement et/ou le bandage élastique sont retirés.
- Nettoyez les plaies avec un savon doux et non parfumé (Ivory^{MD}, Dove^{MD}).
- Rincez et asséchez bien les plaies; ne pas frotter.
- N'appliquez pas de crème hydratante ou d'autres produits parfumés sur les plaies opératoires de moins d'une semaine.