

CONSEILS PATIENT APRES INTERVENTION SUR LA COIFFE DES ROTATEURS DE L'ÉPAULE

Vous avez subi une intervention chirurgicale de la coiffe des rotateurs de l'épaule, afin de protéger les sutures tendineuses votre chirurgien a choisi de vous immobiliser sur un coussin d'abduction ou anti rotation ou thoraco-brachial.

Ce coussin est à conserver en permanence pendant 4 à 6 semaines (respecter les consignes de votre chirurgien), jour et nuit sauf pendant les séances de rééducation.

Pour l'enlever et le remettre l'aide d'une tierce personne est fortement conseillée.

Quelques précautions sont à respecter notamment lors de la toilette, de l'habillage, ainsi que la nuit.

LA BONNE POSITION est CELLE-CI :



PSA 2



Ultrasling III AB



Coussin anti rotation



Thoraco brachial



Donjoy coussin d'abduction

A AUCUN MOMENT VOTRE BRAS ne doit descendre contre le thorax ou l'abdomen. Le coude doit rester légèrement en avant de l'épaule, dans cette position l'épaule est détendue, et les tendons sont protégés.

Lors de la toilette faite vous aider par une personne de votre entourage qui soutiendra votre bras et votre avant-bras écarté de façon à le laisser dans la position maintenue par le coussin, sans AUCUN EFFORT OU CONTRACTION MUSCULAIRE DE VOTRE PART.

Si vous êtes seul pour la toilette vous pouvez positionner votre bras sur une table à bonne hauteur



Ou vous pencher en avant en laissant votre bras s'écarter du buste grâce à la pesanteur



Attention lorsque vous vous relevez à bien conserver le bras écarté du thorax **avec l'aide d'une tierce personne.**

La nuit si vous dormez sur le dos mettez un oreiller derrière votre coude afin qu'il ne parte pas en arrière ou bien dormez sur le côté non opéré.

