

## Conseils que nous sommes heureux de partager avec vous

Comme vous devez garder votre écharpe d'immobilisation jour et nuit pendant six semaines, vous pourriez rencontrer certains problèmes. C'est pourquoi nous (médecins, kinésistes et ergothérapeutes) souhaitons vous donner quelques conseils pratiques.

### Conseil 1 : bien dormir

Positionnez un coussin sous votre bras avant de vous endormir. La partie supérieure de votre bras doit être bien soutenue pour garantir un sommeil plus confortable.



### Conseil 3 : sortir du lit

Allongez-vous sur votre bras non opéré et pliez les genoux. Sortez vos genoux du lit et redressez-vous à l'aide de votre bras non opéré.



### Conseil 2 : hygiène personnelle

Conseil pour se laver sous l'aisselle : penchez-vous vers l'avant et laissez pendre librement votre bras opéré. Cela vous évitera d'exercer une pression sur le tendon récemment suturé.



### Conseil 4 : s'habiller

Commencez par passer votre bras opéré dans la manche et passez ensuite votre bras non opéré dans l'autre manche.



## Exercices à domicile

Votre kinésithérapeute vous apprend des exercices que vous pouvez également effectuer à domicile. Dans cette brochure, nous mentionnons quelques exemples qui peuvent vous aider.

Attention : effectuez seulement ces exercices sur l'avis du chirurgien ou kinésiste. Les six premières semaines, il est important d'uniquement bouger de manière passive. Après cette période, le ou la kinésiste vous enseignera des exercices plus actifs. Plus ou moins huit semaines après l'opération, il ou elle vous demandera d'effectuer des exercices contre la résistance.

### À partir de trois jours postopératoire

Comme mentionné plus haut, vous êtes uniquement autorisé(e) à faire des exercices passifs durant cette période.

Penchez-vous vers l'avant et laissez pendre votre main opérée vers le bas. Effectuez des mouvements rotatifs avec votre bras.



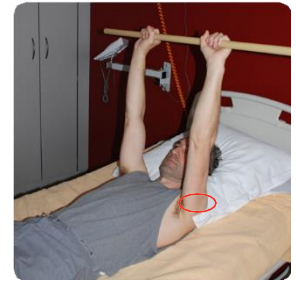
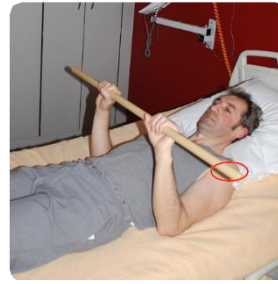
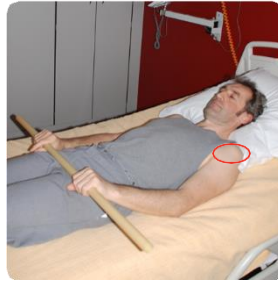
### Mobilisation passive depuis le torse

Le bras repose sur la table, bien soutenu par cette dernière. Avancez votre épaule de manière à ce qu'elle soit perpendiculaire à votre coude. Faites des mouvements vers l'arrière avec votre torse.



## Exercices de mouvement actifs à partir de six semaines postopératoire

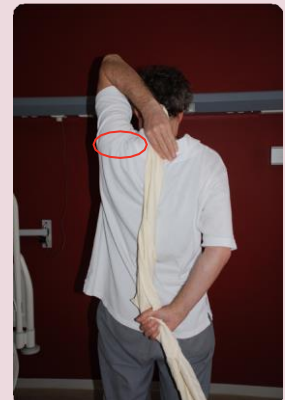
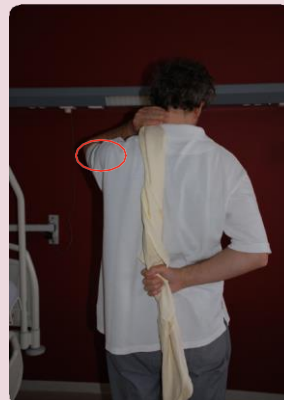
Commencez seulement cette exercice sous accompagnement. Cette exercice connaît deux gradations. Lors de la première gradation, vous soulevez un bâton, coudes pliés. Si cela fonctionne bien après quelques jours d'entraînement, essayez la deuxième gradation qui consiste à soulever les bras tendus.



### Exercices rotation interne



### Exercices rotation externe



Exercices contre la résistance à partir de huit semaines postopératoire

