

PROTOCOLE AUTO-RÉÉDUCATION APRÈS CHIRURGIE DE L'ÉPAULE

- Pas de mouvement actif pendant les six premières semaines
- Attelle à conserver nuit et jour durant la durée d'immobilisation (possibilité de retirer l'attelle si le bras repose sur un support)

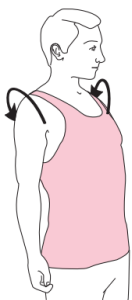
Immobilisation :

- 3 semaines d'attelle
- 1 mois d'attelle seulement la nuit
- 30 jours (15 jours attelle avec coussin puis 15 jours sans coussins)

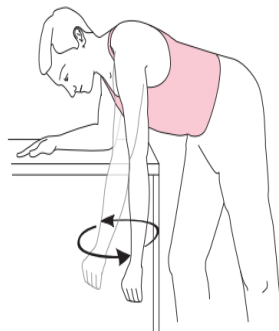
Rééducation :

- Débuter la kinésithérapie à partir du 3ème jour
 - Débuter la kinésithérapie à partir du 7ème jour
- Glacer 20 minutes à répéter aussi souvent que nécessaire
 - Pour s'habiller : se pencher en avant, enfiler le bras opéré puis la tête et l'autre bras (faire l'inverse pour se déshabiller)

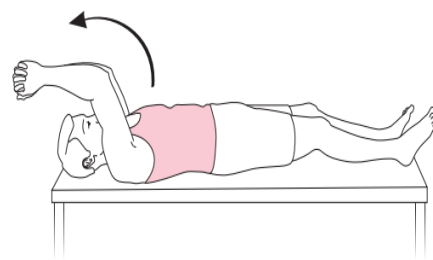
Exercices d'auto-rééducation :



enrouler les épaules vers l'arrière



travail pendulaire



bras sain fait monter bras opéré

Réaliser 10 répétitions de chaque exercices 3 fois par jour

Notes :