



Recommandations post-opératoires

Arthroscopie de l'épaule

Le jour de la chirurgie

- Nettoyer le cou de la désinfection rose avec un linge et du savon.
- Garder l'attelle _____ jours et le pansement jusqu'au prochain rendez-vous avec le Dr Toueg.
- Appliquer sac **glacé (ou magic pack)** directement sur le pansement si douleur. (20 minutes) 4 fois par jour
- Débuter la prise de comprimés analgésiques (dilaudid) avant le **début** des douleurs et ajouter 1 comprimé d'Acétaminophen 500mg si non suffisamment soulagé. Les prendre à toutes les 3 à 4 heures pour 24-48 heures, puis espacer les doses ou changer pour Acétaminophen si la douleur diminue.
- Si nausées ou vomissements, prendre Gravol 100 mg en suppositoire ou 50 mg en comprimé aux 6 heures.
- Si les nausées ou les vomissements persistent ou augmentent, diminuer la dose d'analgésique et/ou espacer, ou 2 Acétaminophen 500 mg aux 6hrs.
- Soulever le tronc et la tête à 45° (position semi-assise) pour le sommeil.
- **N'UTILISEZ AUCUN PRODUIT À BASE DE CANNABIS, LES INTERACTIONS AVEC VOTRE MÉDICATION POURRAIENT ÊTRE DANGEUREUSES POUR VOTRE SANTE**

Le 1^{er} jour post-chirurgie

- Marcher, se déplacer, bien s'hydrater. (encouragé pour éviter la constipation)
Prise d'aliments fibreux ou laxatifs doux (colace) au besoin.
- Ne pas mouiller le pansement. Prendre des bains (idéalement sur les genoux), pas de douche.
- On peut utiliser le **bras opéré** pour des tâches légères (manger, se brosser les dents, tenir le téléphone, etc.)
- Ne pas soulever d'objets lourds.
- Analgésie au besoin.

Le 2^e jour post-chirurgie

- Diminuer les analgésiques si somnolence ou diminution de la douleur.
- Commencer les exercices le lendemain Oui : _____ Non : _____

Si vous avez besoin de physiothérapie, votre médecin en discutera avec vous lors de votre rendez-vous de contrôle.

Conduire une voiture

Les analgésiques pourraient affecter votre capacité à conduire
Vous ne devez pas conduire de véhicule à moteur, utiliser des machines dangereuses et /
ou prendre une décision importante jusqu'à 24 heures après l'utilisation de stupéfiants

Pour prévenir la constipation

- Prendre 1 verre d'eau tiède sur un estomac vide le lendemain de la chirurgie
- Boire 6-8 verres d'eau par jour, sauf avis contraire
- Manger à des heures régulières
- Augmenter votre consommation de fibres (fruits frais, légumes cuits, pain à grains entiers, etc.)
- Marcher, faire un exercice judicieux

Si ce n'est pas efficace

- Essayer 1 verre d'eau chaude avec 1 verre de jus de pruneau le matin à jeun
- Consulter votre pharmacien qui pourrait vous suggérer un autre produit

Exercices pour l'épaule post-chirurgie.

(10 mouvements à la fois)

Pendule/demi cercle

PENDULUM EXERCISES



S'appuyer sur une surface (comme une table) en se penchant légèrement vers l'avant. Faites de petits mouvements de cercle et/ou un petit balancier (pendule)

Chaîne fermée



Chaîne fermée : Déposer la main sur la table et pousser en avant et en arrière un objet.

- Application de glace après les exercices (10 à 15 minutes).
- Prendre vos analgésiques tel que prescrit par votre médecin 15 min. avant les exercices
- Faites tous les exercices trois (3) fois/ jour

**De la part de toute l'équipe d' ICS Montréal,
nous vous souhaitons une belle convalescence !**

N'hésitez pas à nous contacter pour toutes questions.



Institut de chirurgie spécialisée de Montréal
6100, avenue du Boisé, suite 112
Montréal, Québec H3S 2W1
(514) 737-6100