

Prévenir la capsulite par les exercices

Après une réimplantation



Ne pas bouger son bras après une réimplantation peut mener à une raideur à l'épaule. Cette fiche vous donne des exercices à faire pour éviter ce problème.

Qu'est-ce que la capsulite ?

On l'appelle aussi « épaule gelée ». Ce problème survient quand les tissus qui entourent l'épaule (la capsule) deviennent plus épais et plus serrés.

Cela cause de la douleur et l'épaule devient peu à peu moins mobile. La capsulite peut arriver après un traumatisme ou si l'épaule est restée trop longtemps immobile.

La capsulite empêche de bien bouger l'épaule et peut vous limiter dans vos activités. C'est pourquoi il est important de la prévenir.



Pourquoi est-ce que je risque d'avoir une capsulite ?

Après votre réimplantation, vous devrez garder la main au-dessus du cœur pendant un certain temps. Vous devrez aussi éviter d'utiliser la main atteinte durant quelques semaines. Il y a donc un risque que votre épaule perde de sa mobilité.



Pourquoi faire des exercices ?

Ils permettent de garder la mobilité de votre épaule. Ils limitent ainsi le risque de capsulite. Vous trouverez les exercices et la fréquence à laquelle vous devez les faire à l'Annexe, page 3.

Quand puis-je commencer à les faire?

Sauf avis contraire de votre équipe de soins, commencez les exercices **dès votre retour à la maison**.

Vous pourrez cesser de les faire quand ces 2 conditions seront réunies :

- Vous pouvez utiliser votre main opérée comme d'habitude
- Vous pouvez bouger vos deux épaules de la même façon

En cas de doute, demandez à l'équipe de soins.

Y a-t-il des précautions à prendre?

- > Pour ne pas abîmer les tissus réparés, **portez votre orthèse comme on vous l'a montré** pendant les exercices. Elle empêche de forcer avec la main opérée.



- > Si votre réimplantation implique les muscles ou les ligaments du coude, parlez à votre physiothérapeute avant de faire les exercices. Il faudra peut-être les adapter.
- > Il est normal de ressentir un étirement ou un inconfort léger à l'épaule pendant les exercices. Vous ne devriez pas avoir mal à l'épaule ou à la main. Si c'est le cas, parlez-en à votre équipe de soins.



À qui parler pour avoir de l'aide ou poser des questions?

Si vous avez des questions ou des doutes en lien avec les exercices, n'hésitez pas à en parler à votre ergothérapeute. Il vous dirigera en physiothérapie au besoin.



RESSOURCES UTILES

D'autres fiches en lien avec votre situation pourront vous être utiles, comme :

[*Ce qui m'attend après une réimplantation*](#)

Il existe d'autres fiches santé produites par le CHUM. Demandez lesquelles pourraient vous convenir.



Vous pouvez aussi les consulter directement sur notre site chumontreal.qc.ca/fiches-sante

Le contenu de ce document ne remplace d'aucune façon les recommandations faites, les diagnostics posés ou les traitements suggérés par votre professionnel de la santé.

Pour en savoir plus sur le Centre hospitalier de l'Université de Montréal
chumontreal.qc.ca

Faites les exercices suivants pour prévenir la capsulite après une réimplantation.

CONSEILS

- Faites les exercices 1 à 2 fois par jour
- Répétez chaque exercice 5 à 10 fois
- Maintenez chaque position pendant quelques secondes

Exercice 1 : abduction des bras au mur



Placez-vous debout, dos au mur. Pliez un peu les genoux et mettez vos bras le long de votre corps, paumes vers l'avant.



Amenez vos bras au-dessus de votre tête en les glissant contre le mur.

Puis, ramenez les bras le long du corps de la même façon.

Exercice 2 : flexion de l'épaule



Couchez-vous sur le dos avec les genoux pliés, les bras le long du corps.



Amenez votre main opérée au-dessus de votre tête. Aidez-vous de votre main saine au besoin, en prenant votre main opérée au niveau du poignet.

Revenez à la position de départ.

Exercice 3 : rotation externe



Couchez-vous sur le dos avec les genoux pliés. Ouvrez votre bras opéré pour qu'il soit perpendiculaire à votre corps et pliez votre coude à un angle droit, votre main vers le plafond.



Essayez de toucher le sol avec le dos de votre main et de votre avant-bras. Revenez ensuite à la position de départ.

Exercice 4 : flexion et extension du coude



Asseyez-vous sur un siège, le coude du bras opéré sur l'appuie-bras, ou restez debout, le bras le long du corps. Allongez le bras opéré le plus possible. Aidez-vous de votre main saine au besoin.



Puis, pliez le coude le plus possible. Encore une fois, vous pouvez tirer avec votre main saine si c'est difficile.

Revenez à la position de départ.

Pour en savoir plus sur le Centre hospitalier de l'Université de Montréal
chumontreal.qc.ca



Questions

Notez les questions que vous voulez poser à votre équipe de soins pour ne pas les oublier.





Prochains rendez-vous



Choses à faire

Notez les actions à faire : commencer des exercices, changer un pansement, modifier une habitude de vie, etc.



Date / Heure	Actions



Personnes-ressources et contacts

Notez les numéros de téléphone, courriels, sites Internet qui peuvent vous être utiles.



Empty lines for notes.



Observations - Remarques

Notez les observations que vous jugez importantes : sur vos symptômes, vos soins, votre suivi, votre niveau d'énergie, etc.



Empty lines for notes.



Gestion de la douleur

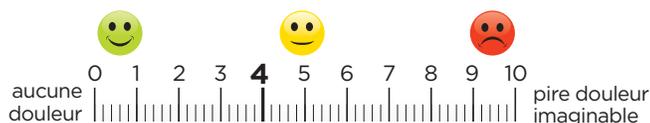
Aidez-vous de cet exemple de tableau pour gérer vos douleurs. Vous pouvez imprimer ce tableau sur une page entière à l'adresse : chumontreal.qc.ca/tableau1.pdf



Exemples

Date / Heure	Douleur (degré)	Actions, médicaments, autres...	Commentaires (effets sur la douleur, etc.)
12-05, 21 h	7	2 comprimés TyLénoL	Un peu soulagé. Douleur = 5/10
12-05, 21 h 30	5	Relaxation - lecture	Plus soulagé. Douleur = 3/10

Échelle de la douleur



Le 4 est le degré de douleur à ne pas dépasser. Une douleur non soulagée sera plus difficile à contrôler.

