

Prothèse de l'épaule

Prendre soin de soi après l'opération



On vous a opéré à l'épaule pour vous poser une prothèse. Cette fiche vous explique quoi faire pour bien récupérer.

Y a-t-il des mouvements ou des positions à éviter?

Oui, car ils pourraient déplacer la prothèse ou retarder la guérison. Pendant au moins 6 semaines après l'opération :



> Évitez de soulever, de pousser ou de tirer des charges plus lourdes qu'une tasse de café.



> Ne tournez pas votre bras vers l'extérieur à plus de 20 degrés.



> Ne mettez pas la main dans le dos.

> Évitez les mouvements qui vous font mal. Vous devez quand même bouger l'épaule, mais faites-le en respectant votre douleur.

Vous trouverez des techniques pour faire vos activités de tous les jours en toute sécurité dans l'Annexe 1 (page 5).

Y a-t-il d'autres précautions à prendre ?

EXERCICES

Vous pourrez faire les différents exercices qui se trouvent dans l'Annexe 2 (page 6) dès qu'un membre de l'équipe de soins vous le dira. Ces exercices permettent de :

- renforcer vos muscles
- prévenir les complications
- récupérer plus vite

De plus, vous devez faire des exercices pour les poumons (voir la fiche santé [Les exercices respiratoires après une opération](#)).

ÉCHARPE

Vous portez une écharpe pour bien soutenir votre bras. Assurez-vous qu'elle est bien ajustée : votre avant-bras doit être complètement dans l'écharpe, la main à la même hauteur que le coude ou plus haute que lui.

Gardez-la en tout temps les premiers jours, sauf pour vous laver ou faire vos exercices. Avec l'écharpe, vous pouvez faire quand même des tâches simples avec votre main du côté opéré (ex. : couper des aliments, manger, brosser vos dents). L'écharpe permet d'éviter les faux mouvements.

Vous pourrez cesser peu à peu d'utiliser l'écharpe quand vous aurez retrouvé toutes vos sensations. Portez-la seulement au besoin, par exemple si votre bras est lourd ou si vous avez des raideurs. Si vous portez l'écharpe trop longtemps sans l'enlever, votre épaule pourrait devenir plus difficile à bouger.

Durant le premier mois, mettez toujours l'écharpe lorsque vous sortez de chez vous. Elle vous protège contre les faux mouvements. Elle montre aussi aux autres que votre bras est fragile. Cela peut vous éviter d'être bousculé, par exemple.



PLAIE ET HYGIÈNE

Un pansement recouvre votre plaie. Si c'est un pansement adhésif, vous pouvez prendre une douche dès que vous vous sentez prêt. **Assurez-vous que le pansement est bien étanche.**

Si c'est un autre type de pansement, informez-vous auprès d'un membre de votre équipe de soins ou du CLSC.

Vos points de suture ou vos agrafes seront retirés par le CLSC 10 à 14 jours après l'opération.

Vous pourriez préférer vous laver à la débarbouillette pendant un certain temps. Au besoin, demandez de l'aide à vos proches.



BAIN ET PISCINE

Ne mettez pas la plaie dans l'eau tant qu'elle n'est pas guérie. Elle devrait l'être environ 2 semaines après l'opération.

N'allez pas à la piscine pendant au moins 12 semaines après l'opération. Attendez d'avoir l'autorisation de votre chirurgien avant de le faire.

MARCHE

Il faut marcher pour maintenir vos forces et votre endurance. Essayez de marcher chaque jour, en augmentant peu à peu la durée et la distance. Avant de quitter l'hôpital, faites 5 à 10 courtes marches par jour dans le couloir.

ALIMENTATION

Vous avez saigné pendant l'opération. Pour aider votre corps à retrouver un volume de sang normal, mangez des aliments riches en fer. Voir la fiche santé [Augmenter mon apport en fer](#).

Avoir eu une opération peut causer de la constipation. Si c'est votre cas, consultez la fiche santé [Moyens pour combattre la constipation](#).

MÉDICAMENTS

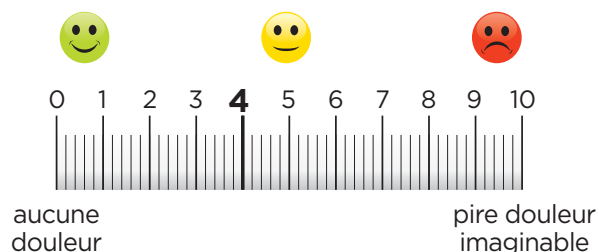
Vous aurez à prendre des antidouleurs. Ils peuvent causer :

- de la constipation
- une envie de vomir (nausée)
- des vomissements
- une envie de dormir (sommolence)

Si vous avez des effets secondaires, parlez-en à votre équipe de soins. Ils peuvent vous donner des médicaments pour vous soulager.

Que dois-je faire pour soulager la douleur ?

Vous devez vous assurer que votre douleur ne dépasse pas un niveau de 4 sur 10 (10 étant la pire douleur imaginable). En effet, il est plus difficile de soulager une douleur forte qu'une douleur modérée.



N'hésitez pas à demander des antidouleurs à votre infirmière, à l'hôpital, si vous avez mal. Une fois de retour à la maison, suivez les conseils suivants :

- > Prenez de l'acétaminophène (ex. : Tylenol) chaque jour pendant les premières semaines. Prenez 2 comprimés de 500 mg toutes les 6 heures. L'important est de ne pas dépasser la dose maximum prescrite par votre médecin.
- > Mettez de la glace sur votre épaule avec une serviette humide entre le sac et la peau. Vous pouvez utiliser un sac rempli de glace pendant 10 à 15 minutes par heure, au besoin.



Les opioïdes, comme l'hydromorphone (Dilaudid), l'oxycodone (Supeudol) ou la morphine (Statex), doivent être pris seulement si la douleur n'est pas bien contrôlée par les autres moyens.

Si vous devez en prendre, voici ce qu'on recommande : au cours des premiers jours, prenez-en régulièrement, de la manière prescrite. Puis, espacez les prises peu à peu jusqu'à en prendre seulement au besoin.

Pour plus d'information, consultez la fiche santé

[Les opiacés pour soulager la douleur après une opération.](#)



Comment gérer la douleur durant les exercices ?

Faites vos exercices lorsque vos médicaments contre la douleur font le plus effet.

Si les exercices vous font mal, vous pouvez appliquer du froid sur votre épaule avant ou après les exercices pour soulager la douleur. Si celle-ci est forte, faites moins de répétitions ou faites des gestes moins grands.

Quels signes surveiller ?

Si vous avez l'un des signes suivants, allez tout de suite à l'urgence :

- Essoufflement soudain
- Douleur à la poitrine
- Saignement important de la plaie (sang rouge clair en grande quantité)
- Pertes de conscience

Appelez une infirmière de la ligne Santé Patient CHUM, au 514 890-8086, si vous avez l'un des symptômes suivants :

- Vous avez une température plus élevée que 38,5 °C (101,3 °F) pendant plus de 24 heures.
- Du liquide coule sans cesse de la plaie.
- La peau devient de plus en plus rouge et chaude.
- Le bras opéré est plus gonflé et plus douloureux qu'à votre sortie de l'hôpital.
- Les médicaments pris régulièrement ne soulagent pas la douleur.



- Vous êtes étourdi au point que cela vous oblige à vous asseoir.

Ce service d'aide est offert 7 jours sur 7, 24 heures sur 24. Lors de l'appel, assurez-vous d'avoir votre carte d'assurance maladie en main.

À qui parler pour mes rendez-vous?

Pour annuler ou déplacer votre rendez-vous de suivi, appelez le Centre des rendez-vous, en semaine.

> **514 890-8051 ou 1 855 769-5842 (sans frais)**



RESSOURCES UTILES

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



Vous pouvez aussi les consulter directement sur notre site chumvs-sante



BLOC-NOTES



Questions



Personnes-ressources et contacts

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

Voici des conseils pour faire vos activités de tous les jours en toute sécurité.

S'asseoir



Asseyez-vous dans votre fauteuil chaque jour. Voici quelques conseils :

- > Choisissez un fauteuil dur avec des appuie-bras. Vous pouvez mettre un oreiller sous le bras opéré pour relâcher l'épaule.
- > Essayez de prendre tous vos repas dans le fauteuil.

Dormir



On conseille de dormir sur le dos les premiers jours après l'opération. Vous pouvez mettre une serviette pliée sous le bras opéré pour qu'il soit à la même hauteur que l'épaule.

Toutefois, vous pouvez vous coucher dans la position que vous voulez, tant que c'est confortable et que l'épaule opérée est soutenue.

S'habiller



Choisissez des vêtements amples et faciles à mettre (chemises, vestes, pantalon de jogging, etc.).

Pour enfiler un haut, commencez par la manche du côté du bras opéré.

Faites les exercices suivants 3 fois par jour et répétez chacun d'eux 10 fois. Faites-les seulement du côté opéré. Au besoin, aidez-vous de la main du côté qui n'a pas été opéré pour faire les exercices.

Position de départ

Commencez en position couchée sur le dos avec les jambes allongées.



Exercices à commencer dès maintenant



Ouvrir les doigts

1 Ouvrez la main pour étirer les doigts.



2 Puis, refermez la main.

Exercices à commencer dès maintenant (suite)

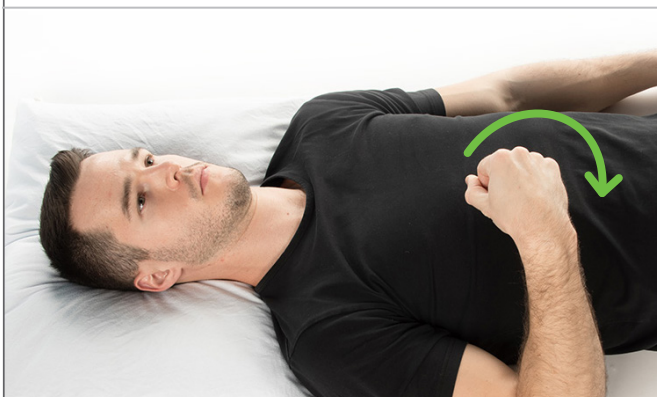


Plier le coude

1 Pliez votre coude pour amener la main le plus près possible de l'épaule.



2 Puis, déployez-le complètement.



Faire des ronds avec le poignet

1 Pliez le poignet et faites des cercles avec votre main dans un sens.



2 Refaites le même exercice dans l'autre sens.

Exercices à commencer dès maintenant (suite)



Faire bouger le cou

- 1 Tournez la tête vers la droite.



- 2 Tournez la tête vers la gauche.

Exercices à commencer après le retrait du bloc nerveux continu

Pour soulager votre douleur, vous aurez peut-être un dispositif appelé bloc nerveux continu. Après son retrait, votre épaule peut rester engourdie quelque temps. Attendez qu'elle ne le soit plus pour commencer les exercices. Important : aidez-vous de votre autre bras au début.



Lever les mains vers la tête

- 1 Mettez les mains, doigts croisés, sur votre ventre.



- 2 Puis, amenez vos mains vers le menton, ou même plus haut si vous le pouvez.

Exercices à commencer après le retrait du bloc nerveux continu (suite)



Lever le bras (flexion)

1 Levez votre bras du côté opéré vers le plafond sans dépasser 90 degrés (un angle droit). Vous pouvez vous aider de votre autre bras.



2 Puis, redescendez doucement votre bras.



Lever le bras sur le côté (abduction)

1 Éloignez le bras opéré vers le côté. Votre bras ne doit pas dépasser 90 degrés (un angle droit). Aidez-vous de votre autre bras pour faire le mouvement et gardez votre coude plié.



2 Puis, ramenez le bras lentement vers vous.

Exercices à commencer après le retrait du bloc nerveux continu (suite)

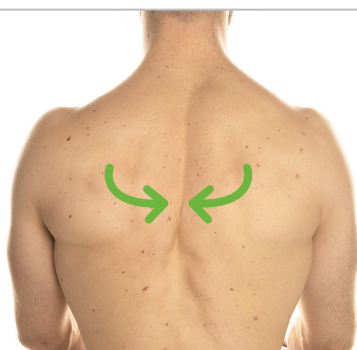


Tourner le bras (rotation externe)

1 Placez votre main sur votre ventre. Assurez-vous que votre coude est plié à angle droit (90 degrés).



2 Décollez la main du ventre sans déplacer le coude et relevez-la jusqu'à faire un angle droit avec votre ventre. Vous pouvez dépasser un peu l'angle droit si vous n'avez pas mal.



Serrer les omoplates

1 Assis, debout ou allongé, appuyez vos mains sur vos cuisses ou sur un oreiller. Approchez vos omoplates l'une de l'autre en descendant les épaules.



2 Ramenez vos omoplates à leur position normale.

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