



# AUTOMOBILISATION DE L'ÉPAULE

Après une opération de la coiffe des rotateurs

Après une opération de la coiffe des rotateurs, vous devez effectuer des exercices d'auto-rééducation afin de récupérer l'usage de votre épaule. Les différents exercices présentés auront pour but d'améliorer la souplesse de votre épaule, d'éviter la raideur et de limiter les contractures.

## RÈGLES:

- Les exercices de cette fiche doivent être réalisés 5 fois par jour.
- Les mouvements doivent être effectués en douceur et sans douleur.
- Ne jamais forcer sur le bras opéré et arrêter le mouvement si la douleur s'accroît.
- Vous pouvez réaliser les exercices devant un miroir pour contrôler l'élévation de votre épaule.
- Vous pouvez enlever l'attelle uniquement pour la toilette, l'habillage et les exercices.
- Ne jamais porter de poids avec le bras opéré.
- Donner du temps à votre épaule pour récupérer (il faut environ 4 à 6 mois pour pouvoir recommencer à bricoler, et faire du sport).

- Ne pas conduire sans demander l'avis à votre chirurgien.
- N'hésiter pas à demander des conseils à votre kinésithérapeute.

## POSITION ATTELLE

- Avoir les épaules relâchées à la même hauteur
- Être détendu et relâché sans avoir de douleur

## INSTALLATION AU LIT

- Soutenir le bras avec un petit coussin plat
- Mettre la sangle autour du ventre
- Ne pas dormir sur l'épaule opérée

## LES EXERCICES D'AUTO-RÉÉDUCATION

### 1. Pendulaire



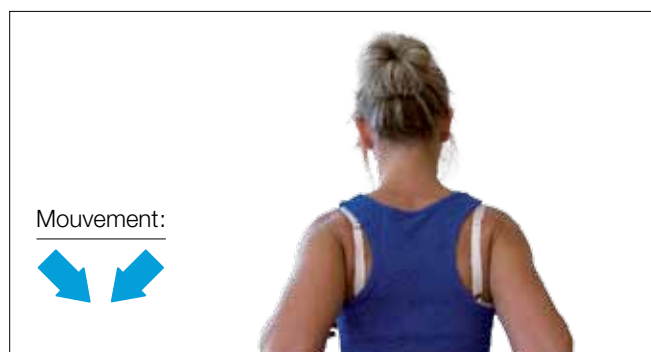
**But:** Échauffer votre épaule, diminuer les douleurs et relâcher totalement la musculature de l'épaule. L'exercice peut-être réalisé quand vous le souhaitez et il est indispensable de le faire avant les exercices suivants.

**Position:** Appuyer votre bras sain sur une chaise, le tronc incliné vers l'avant.

**Mouvement:** Laisser pendre le bras, se relâcher un maximum et faire des petits cercles dans un sens puis dans l'autre. Vous pouvez également faire des petits balancements de gauche à droite et d'avant en arrière.

**Fréquence:** 5 fois par jour pendant 3 à 5 minutes.

### 2. Serrer les Omoplates



**But:** Corriger la posture de l'omoplate.

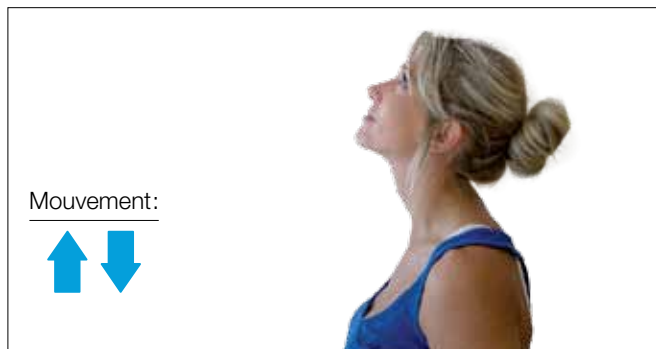
**Position:** Debout, bras le long du corps, les paumes de mains vers l'avant.

**Mouvement:** Serrer les omoplates vers l'arrière et le bas. Attention, vous ne devez pas monter les épaules.

**Remarque:** Les premiers jours après l'opération, cet exercice peut se faire les bras croisés sur le ventre, le bras sain soutenant le bras opéré.

**Fréquence:** 5 fois par jour 10 répétitions.

### 3. Flexion - Extension de la tête



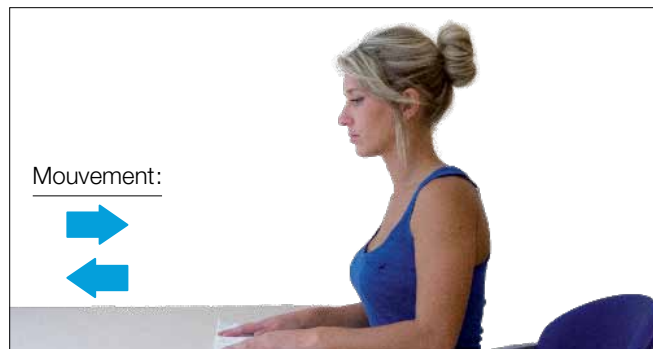
**But:** Limiter les contractures du rachis cervical

**Position:** Assis ou debout

**Mouvement:** Réaliser lentement des flexions extensions de la tête.

**Fréquence:** 5 fois par jour / 10 répétitions.

### 4. Tirer - Pousser chiffon



**But:** Améliorer la mobilité de l'épaule

**Position:** Assis sur une chaise, devant une table, les deux mains posées sur un chiffon.

**Mouvement:** Faire glisser lentement le chiffon d'avant en arrière

**Fréquence:** 5 fois par jour / 10 répétitions

### 5. Glacage de l'épaule

Après les séances mettez de la glace sur l'épaule pendant 10 à 15 minutes afin de diminuer l'inflammation et la douleur. Si nécessaire n'hésitez pas à glacer votre épaule plusieurs fois par jour.

**POUR DE PLUS AMPLES INFORMATIONS, N'HÉSITEZ PAS DE NOUS CONTACTER PAR TÉLÉPHONE:**

Service de Kinésithérapie: (+ 352) 5711 75010

Urgences-Policliniques: (+ 352) 5711 76051

