



CENTRE DE CHIRURGIE ORTHOPEDIQUE
CHIRURGIE DU SPORTIF

DR PIERRE

**Vous avez eu une acromioplastie sous
arthroscopie de votre épaule
Les consignes et conseils post-opératoires**

L'écharpe : est à garder 48 heures au moins, il s'agit ni plus ni moins d'une immobilisation de confort. Vous pouvez l'enlever si l'épaule n'est pas douloureuse

La douleur : Normalement la douleur doit être modérée, il est recommandé de bien prendre le traitement antalgique prescrit sans attendre que la douleur ne s'installe. Ne pas hésiter à glacer l'épaule par l'intermédiaire de gel que l'on trouve en pharmacie. Par précaution il est préférable de mettre ce gel dans un linge et de le placer sur l'épaule ensuite; cela évitera les brûlures liées au froid.

Le gonflement : Dans les suites de l'intervention, votre épaule peut être un peu gonflée : c'est normal, il n'y a pas lieu de s'inquiéter. Il faut juste glacer.

La rééducation : Elle doit être commencée immédiatement. Vous aller recevoir une ordonnance détaillée, pour votre kiné, sur le protocole de rééducation. Il est important que ce protocole soit scrupuleusement respecté de même que le nombre de séances par semaine. En dessous de 4 séances par semaine, la récupération va être plus longue et de moins bonne qualité.

La conduite est à éviter pendant les 10 premiers jours pour des questions de sécurité principalement.

Les pansements sont à faire tous les 2 jours par une **infirmière**. Elle enlèvera les fils 15 jours après en moyenne. Il faut éviter durant cette période de mouiller le pansement. Si vous souhaitez prendre une douche: organiser vous avec votre infirmière.

Si votre épaule est chaude, rouge et que vous avez de la fièvre : rappelez le secrétariat aux heures ouvrables ou aller aux urgences (02 98 34 29 29) de la clinique en dehors de ces heures.

Dr PIERRE

En cas d'urgence : 02.98.34.29.36 ou 02.98.34.29.29