

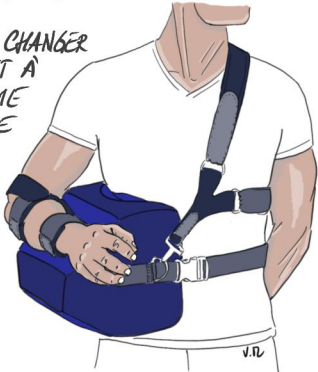


# CONSEILS POUR VOTRE QUOTIDIEN APRÈS VOTRE OPÉRATION DE L'ÉPAULE.



APRÈS VOTRE OPÉRATION, VOTRE BRAS VA ÊTRE PROTÉGÉ DANS UNE ATTELLE POUR CONTRÔLER LA DOULEUR ET LIMITER L'INFLAMMATION.

VOTRE CHIRURGIEN VA DÉCIDER DU MODÈLE ET DE LA DURÉE LA MIEUX ADAPTÉE À VOTRE SITUATION. CELA PEUT CHANGER D'UN PATIENT À L'AUTRE MÊME EN CAS DE PATHOLOGIE SIMILAIRE.



AFIN DE BIEN CONTRÔLER LA DOULEUR, PENSEZ POUR LES PREMIÈRES NUIT À BIEN CALER VOTRE COUDE SUR UN COUSSIN ET LUI ÉVITER DE GLISSER EN ARRIÈRE.



COMMENCEZ AVANT VOTRE OPÉRATION À VOUS ENTRAÎNER POUR VOUS HABILLER. CHOISISSEZ DES T. SHIRTS OU PLOUS AMPLES.

COMMENCEZ PAR PASSER LA MANCHE CÔTÉ OPÉRÉ, EN PENCHANT LE TRONC EN AVANT LE BRAS RESTANT RELÂCHÉ, MAIN VERS LE BAS (POSITION DU PENDULE).

PASSEZ ENLUIVE LA TÊTE.



LE BRAS NON OPÉRÉ VIENT ENLUIVE GLISSER DANS LA SECONDE MANCHE.


DE CETTE MANIÈRE VOUS N'AVEZ PAS MIS EN DANGER VOTRE ÉPAULE OPÉRÉE !



LA POSITION DU PENDULE EST ÉGALEMENT UTILISÉE POUR SE DOUCHER ET SE LAVÉ.

DES PANSEMENTS DÉTÉR-LANTS VOUS ONT ÉTÉ PRÉPOSÉS À CET EFFET. PRENEZ LE TEMPS DE BIEN SAVONNER PUIS FAIRE JÉCHER LE CREUX AXILLAIRE. C'EST UN MOMENT ÉSENTIEL POUR DIMINUER D'INFECTION POST-OPÉATOIRE.

LE RISQUE




CERTAINES ACTIVITÉS DU QUOTIDIEN NE VONT PAS ÊTRE ÉVIDENTES AVEC UN SEUL BRAS, SURTOUT SI VOUS ÊTES PRIVÉ DE VOTRE MAIN DOMINANTE!!

VOUS VOUS CONSEILLONS PAR EXEMPLE DE VOUS ENTRAÎNER AVANT VOTRE OPÉRATION SI VOUS DEVEZ CHANGER DE MAIN COMME ICI AHA WE ...



UNE BONNE HYGIÈNE DE VIE EST ÉSENTIELLE POUR VOTRE CONVALESCENCE. LE TABAC, L'ALCOOL, LE CANNABIS ET D'AUTRES 'DROGUES' SONT NÉFASTES À LA CICATRISATION DE VOS TISSUS. GARDEZ UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE ET HYDRATEZ-VOUS RÉGULIÈREMENT.


STOP



MARCHEZ RÉGULIÈREMENT TOUTS LES JOURS AFIN DE VOUS AÉTER ET FAIRE FONCTIONNER ET ÉTIRER LES MUSCLES DES MEMBRES INFÉRIEURS MAIS AUSSI DU DOS ET DU COL. CECI PERMET ÉGALEMENT DE RÉÉDUQUER VOTRE CERVEAU QUI NE DOIT PAS 'OUBLIER' COMMENT DONNER DES ORDRES AUX MUSCLES. FERMÉZ LES YEUX PLUSIEURS FOIS PAR JOUR ET IMAGINEZ VOUS LEVER TOTALEMENT VOTRE ÉPAULE OPÉRÉE, SANS DOULEUR.




MÊME SI AU DÉPART CERTAIN MOUVEMENTS VOUS SERONT INTERDITS, IL EST IMPORTANT QUE VOUS FASSIEZ RÉGULIÈREMENT GLISSER (ROLLER) VOS OMOPLATES SUR LA CAGE THORACIQUE. CELA VA MAINTENIR L'ACTION DE MUSCLES IMPORTANTS POUR VOTRE RÉCUPÉRATION ET FONCTION LITÉRAIRE. CES EXERCICES SONT ÉGALEMENT FAISABLES AVEC VOTRE BRAS DANS L'ATTELLE.



VOTRE CHIRURGIEN ET VOTRE KINÉSITHÉRAPEUTE VONT VOUS CONFIER DES EXERCICES D'AUTO-RÉÉDUQUATION À RÉALISER PLUSIEURS FOIS PAR JOUR.

IL FAUT FAIRE BOUGER LE COUDE ET LES DOIGTS.



VOTRE TRAVAIL ET VOTRE IMPLICATION DANS VOTRE RÉÉDUQUATION VONT JOUER UN RÔLE CAPITAL DANS LA QUALITÉ DE VOTRE RÉSULTAT POST-OPÉATOIRE. PAR CONTRE IL EST IMPÉRATIF QUE VOUS RESPECTIEZ LES PREMIÈRES SEMAINES LES MOUVEMENTS CONTRE INDICQUÉS.

TRAVAILLEZ BIEN !!!!

