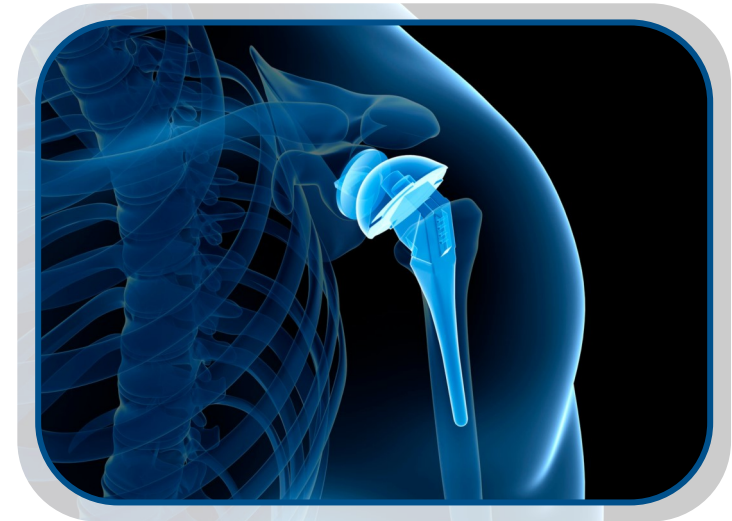


# Prothèse totale de l'épaule



Conseils postopératoires

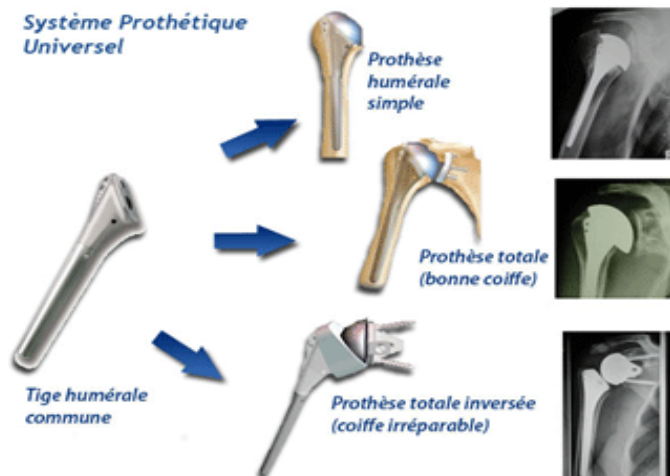
Bientôt, vous ou l'un des vôtres subirez une intervention chirurgicale pour une prothèse totale de l'épaule. Vous trouverez dans ce dépliant des explications sur cette chirurgie ainsi que des conseils postopératoires spécifiques pour le retour à la maison, **qui se fera le jour-même ou le lendemain.**

## Qu'est-ce qu'une articulation?

L'articulation de l'épaule permet une amplitude de mouvement dans de nombreux axes. Elle met en relation la clavicule, l'acromion (une partie de l'omoplate) et la tête humérale. Elle est composée de muscles, de tendons, d'une capsule, de ligaments et d'un labrum, le tout assurant sa stabilité, sa mobilité et sa force.

## Qu'est-ce qu'une prothèse totale de l'épaule?

Une prothèse d'épaule remplace les surfaces articulaires de l'épaule qui sont usées. Elle vise à diminuer la douleur et à améliorer la mobilité et la fonction de votre épaule. La prothèse est dite anatomique lorsque les composantes utilisées sont semblables à l'anatomie de l'épaule. On parle de prothèse inversée lorsque l'anatomie est modifiée. La prothèse anatomique peut être partielle (l'humérus uniquement est remplacé) ou totale (remplacement de l'humérus et d'une partie de l'omoplate).



## Conseils postopératoires

### Signes et symptômes de complication à surveiller :

Après votre retour à la maison, il est possible que certains symptômes apparaissent, laissant entrevoir la possibilité d'une complication. En voici la description :

- Douleur aiguë qui augmente dans la région opérée, non soulagée par la prise régulière d'analgésiques.
- Rougeur ou chaleur qui progressent au niveau de la plaie accompagnées d'enflure au pourtour de celle-ci.
- Écoulement jaune ou vert ou saignement continu au niveau de la plaie.
- Frissons ou fièvre persistante pendant plus de 24 heures (38,5° C ou 101° F et plus).
- Changement de coloration du bras opéré (bras bleuté), diminution de la chaleur (plus froid que l'autre bras), diminution de la mobilité (incapacité de bouger les doigts, raideur) et diminution de la sensibilité des doigts de la main opérée (possibilité d'engourdissement et de picotement).

### Si vous présentez l'un ou plusieurs de ces signes :

- Appelez Info-Santé ou le CLSC de votre quartier.

OU

- Communiquez avec votre chirurgien au bureau ou à l'hôpital (450-654-7525, demandez la clinique d'orthopédie ou avec votre médecin traitant).

OU

- Présentez-vous à l'urgence après avoir validé la pertinence de la visite avec le service d'Info-Santé.

## Conseils pour le port de l'attelle

### 4 premières semaines

- Porter jour et nuit, sauf pour les exercices et certaines activités (hygiène, habillage).

### 5<sup>e</sup> semaine

- Porter toutes les nuits.
- Porter le jour seulement dans les situations à risque (ex. : risque de chute à l'extérieur ou de contact dans un endroit public).

### 6<sup>e</sup> semaine

- Cesser progressivement de la porter la nuit.

## En raison des restrictions liées à la chirurgie pour une prothèse totale de l'épaule, il est important de :

- Prévoir l'aide d'une personne pour vous assister dans votre hygiène personnelle et votre habillage, selon votre niveau d'autonomie.
- Préparer et congeler quelques repas à l'avance en prévision des premiers jours à la maison et penser à faire votre épicerie à l'avance.
- Prévoir une aide domestique (ménage, commissions, etc.) et un chauffeur pour vos sorties, au besoin.
- Voir à aménager votre maison pour faciliter vos activités quotidiennes. Placer les objets usuels de la cuisine et de la salle de bain et vos effets personnels à portée de main. Choisir un fauteuil confortable assez ferme et avec des appuis-bras. Éviter les fauteuils bas et profonds de même que les chaises à roulettes.
- Vous procurer un coussin ou un oreiller pour supporter votre bras si un long trajet en voiture est prévu.

## ATTENTION

**Si les jours avant la date de votre opération, vous constatez une modification de votre état de santé, c'est-à-dire :**

- Mal de gorge
- Symptômes grippaux
- Fièvre
- Tout autre malaise
- Possibilité de grossesse ou test de grossesse positif
- Changement dans votre médication
- Impossibilité de vous présenter le jour prévu de votre chirurgie

**Communiquez avec le service de programmation opératoire au poste 22152 ou au poste 22154 de 7 h 30 à 15 h 30 ou au poste 32214 (si votre chirurgie est prévue le lendemain).**

## Soins d'hygiène

- Vous devez vous asseoir au lavabo pour les 2 premières semaines après l'opération pour vous laver. Prévoyez une chaise avec appuis-bras et un oreiller.
- Utilisez des lingettes nettoyantes jetables pour laver l'aisselle et bien l'assécher par la suite pour éviter l'humidité.
- Utilisez un antiodorifique en gel ou à bille que vous appliquerez avec vos doigts.
- 48 heures après le retrait des agrafes, vous pourrez prendre une douche. Ne pas mettre de savon sur la plaie opératoire et bien l'assécher par la suite. **NE PAS PRENDRE DE DOUCHE AVEC LE PANSEMENT.**

## Mobilisation

- Votre premier lever se fera le jour-même de votre opération à l'aide du personnel soignant.
- Positionnez votre votre coude adéquatement avec des couvertures pliées dessous pour qu'il ne soit pas dans le vide.
- Dormez sur le dos pour une durée de 8 semaines et évitez de vous tourner sur le côté.
- Votre bras opéré ne doit faire aucun mouvement par lui-même. Vous ne devez pas forcer jusqu'à votre prochain rendez-vous (ou selon les recommandations de votre chirurgien).
- Après votre chirurgie, vous ne pourrez pas conduire pendant une durée de 8 semaines

## Plaie et pansement

- Votre pansement sera changé 2 jours après votre opération au CLSC et les agrafes seront cessées dans 10-14 jours par la suite.

## Ajustement de l'attelle

**Une attelle bien placée maintient l'épaule opérée dans une bonne position :**

- Les 2 épaules à la même hauteur.
- L'avant-bras bien à l'horizontale et le coude plié à 90°.
- Le bras légèrement en avant par rapport au centre du corps.
- Les courroies bien ajustées.
- Le pouce ne doit pas être inséré dans la ganse à l'intérieur de l'attelle.
- Le poignet doit être soutenu et les doigts dégagés.

