

## LIVRET D'INFORMATION

### CHIRURGIE ARTHROSCOPIQUE DE L'ÉPAULE

Vous allez vous faire opérer d'une chirurgie arthroscopique de l'épaule et vous avez reçu de nombreuses informations concernant cette intervention et les consignes post-opératoires. Ce document a pour but de résumer les informations que nous vous avons communiquées et de vous informer sur les modalités de votre future hospitalisation ambulatoire.

Lisez-le attentivement et conservez-le soigneusement. Il vous sera utile tout au long de votre prise en charge.

#### ***QU'EST-CE QUE LA CHIRURGIE AMBULATOIRE ?***

Aujourd'hui, de nombreuses interventions chirurgicales peuvent être effectuées en ambulatoire et la chirurgie arthroscopique de l'épaule répond à ce type de prise en charge. Elle permet au patient d'entrer et de sortir de la clinique le jour même de son intervention chirurgicale. Cette prise en charge est multidisciplinaire : elle englobe chirurgien, anesthésiste, infirmier et kinésithérapeute.

Le patient est au cœur de ce processus de soin.

Ce type d'hospitalisation implique certaines conditions personnelles obligatoires afin de vous assurer la meilleure qualité de soins possible :

- Avoir le téléphone et être joignable.
- Être reconduit à votre domicile par une personne accompagnante (*famille ou VSL*).
- Avoir moins d'une heure de voiture entre votre domicile et la clinique (*ou un centre de secours identifié*).
- Avoir un adulte présent pendant la nuit qui suit l'intervention, pour assurer votre surveillance et vos besoins quotidiens à votre domicile.

Lors des consultations pré-opératoires, votre chirurgien et l'anesthésiste s'assureront que vous remplissez ces conditions, afin que votre retour à domicile se passe dans les meilleures conditions.

#### ***QUE DOIS-JE FAIRE AVANT L'INTERVENTION ?***

- Demander une prise en charge auprès de votre mutuelle et préparer vos documents de pré-admission.
- Prendre votre rendez-vous d'anesthésie.
- Prendre votre rendez-vous de kinésithérapie préopératoire pour préparation à la chirurgie (*optionnel mais conseillé*).
- Faire le bilan radiologique qui vous a été prescrit avant le jour de l'intervention.
- Anticiper les rendez-vous avec votre kinésithérapeute, afin de débiter les séances dès le lendemain de l'intervention, à raison de 3 fois par semaine.
- Anticiper les rendez-vous avec l'infirmière : pansements prévus toutes les 48h pendant 2 à 3 semaines.

## **QUE DOIS-JE FAIRE LA VEILLE DE L'INTERVENTION ?**

- Préparer tous vos examens complémentaires (*radiographies, IRM, scanner, bilan sanguin*).
- Prendre un repas normal, ne pas boire d'alcool, ne pas fumer.
- Prendre une douche et vous laver les cheveux au savon.
- Dépiler l'épaule qui va être opérée (*tondeuse mais ne pas raser au rasoir*).

## **QUE DOIS-JE FAIRE LE MATIN DE L'INTERVENTION ?**

- Être à jeun depuis plus de 6 heures. Il est possible de prendre un liquide clair (*thé, café, jus de fruit sans pulpe*) 2 heures avant l'hospitalisation. Le lait n'est pas autorisé.
- Prendre une douche avec le savon désinfectant prescrit.
- Vous présenter à l'accueil de la clinique à l'heure donnée. Une infirmière vous accueillera et vous indiquera le circuit de cette journée particulière.

**Vous serez contacté(e) par le service pour vous communiquer votre heure d'entrée.**

## **QUEL SERA LE PLANNING DE LA JOURNÉE ?**

- Arrivée au bloc opératoire.
- Installation en salle d'attente.
- Installation en salle d'intervention et anesthésie.
- Intervention chirurgicale.
- Surveillance post-opératoire en salle de réveil.
  - > Surveillance et évaluation de votre douleur
  - > Surveillance de vos constantes (pouls, tension)
- Retour dans le service.

## **Gestion de la douleur**

- Antalgiques à titre systématique.
- Antalgiques en fonction de vos besoins et de votre demande.
- Antalgiques locaux (infiltration réalisée pendant l'intervention).
- Application de froid.
- Surveillance de vos constantes.

## **Kinésithérapie**

- Première séance avec notre kinésithérapeute.
- Apprentissage des exercices d'auto-rééducation.

Dr Jean-Charles GRILLO



## **Validation de la sortie par votre chirurgien**

- Consignes post-opératoires.
- Remise des documents nécessaires (*ordonnances, arrêt de travail, compte-rendu opératoire...*).

En cas de nécessité de soins ou pour votre sécurité, vous pouvez être hospitalisé(e) la nuit suivant l'intervention. Sortie 8h plus tard.

**Vous serez contacté(e) par la clinique le lendemain de votre intervention pour prendre de vos nouvelles et s'assurer de votre état de santé.**

## **A DOMICILE, QUE PUIS-JE FAIRE ? QUE DOIS-JE FAIRE ? QUE PEUT-IL M'ARRIVER ?**

Un hématome de l'épaule. C'est habituel et non grave. Que faire ? Il faut glacer et poursuivre vos exercices de rééducation.

Des petits saignements sur les cicatrices. C'est fréquent les premiers jours. Que faire ? Appeler votre infirmière et refaire un pansement propre.

Que dois-je éviter ?

- Il est important de ne pas reprendre une vie normale trop vite. Vous devez adapter vos activités de la vie quotidienne aux douleurs.
- Il est fréquent d'avoir des difficultés à rester debout ou assis longtemps les premiers jours après l'intervention : il faut alors s'allonger et se reposer.
- Rester inactif dans votre lit.

*Dr Jean-Charles GRILLO*

POLE ORTHO-SPORT  
POLYCLINIQUE LES FLEURS

## **QUELQUES CONSIGNES**

### **Les médicaments**

- Prenez les antalgiques et les anti-inflammatoires qui vous ont été prescrits à titre systématique, même si vous ne ressentez pas la douleur.
- Il est important d'éviter que la douleur ne s'installe pour votre confort et améliorer votre récupération.

### **La glace**

- Afin d'éviter l'apparition d'un hématome, il est important de glacer « autant que possible » pendant 15 jours, soit 20 minutes trois fois par jour.
- Vous pouvez le glacer davantage si vous le souhaitez.

*Dr Jean-Charles GRILLO*



## Les pansements et la toilette

- Conservez les pansements mis en place le jour de votre intervention pendant 2 jours.
- Par la suite, faites remplacer tous les 2 jours ces pansements par les pansements qui vous ont été prescrits jusqu'à cicatrisation, c'est-à-dire une quinzaine de jours.
- L'ablation des fils sera réalisé vers le 15<sup>ème</sup> jour par l'infirmière.
- Il est recommandé de ne pas prendre de bain (*piscine, eaux de mer, balnéothérapie*) tant qu'il existe des croûtes.
- Dès que les plaies sont cicatrisées, massez les cicatrices avec une crème hydratante pour éviter les adhérences et protégez-la du soleil pendant un an minimum pour éviter toute coloration anormale.

## La kinésithérapie et l'auto-rééducation

- Commencez les séances de kinésithérapie 8 à 21 jours après l'intervention à raison de 3 fois par semaine, selon le protocole prescrit.
- Débutez les exercices d'auto-rééducation dès le lendemain de l'intervention (déplier le coude, travail pendulaire...) Ils doivent être faits quotidiennement et régulièrement. Il est très important de faire un travail personnel d'auto-rééducation en complément du travail réalisé avec votre kinésithérapeute. Ils permettent une meilleure récupération musculaire et des mobilités articulaires et contribuent à la disparition des douleurs.

## La conduite

- Vous pouvez conduire dès que vous vous en sentez capable, le plus souvent à partir d'un mois.

## L'arrêt de travail

- Une période d'arrêt de travail est nécessaire afin de vous réadapter à la vie quotidienne et aux efforts et reprendre votre travail en toute sérénité.
- Si vous exercez un travail sédentaire, l'arrêt de travail est habituellement d'un mois à un mois et demi.
- Dans le cadre d'un travail physique, l'arrêt de travail est de 2 à 3 mois en fonction de vos activités.

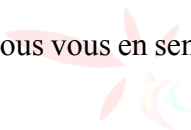
**L'ENSEMBLE DE L'ÉQUIPE VOUS SOUHAITE UN BON RÉTABLISSEMENT !**

En cas de problème, n'hésitez-pas à nous contacter :

Le service des urgences de la Clinique

Tel : 04 83 69 14 18

Dr Jean-Charles GRILLO



POLE ORTHO-SPORT  
POLYCLINIQUE LES FLEURS

Dr Jean-Charles GRILLO



POLE ORTHO-SPORT  
POLYCLINIQUE LES FLEURS