

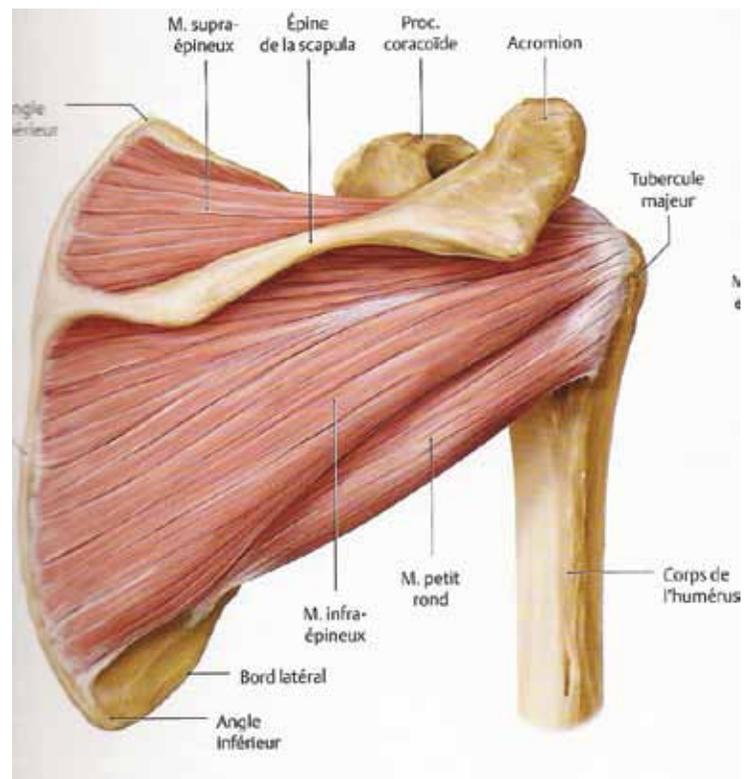
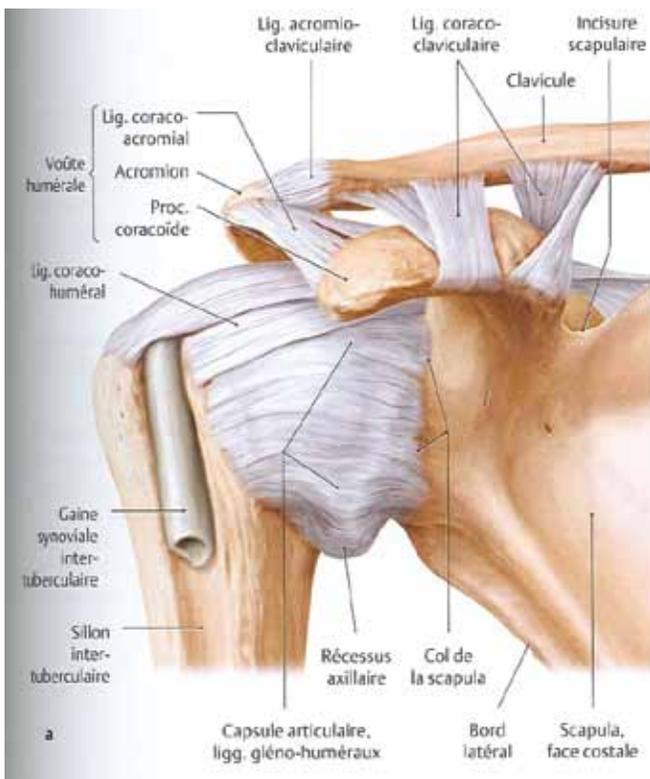


CLINIQUE  
CHIRURGICALE  
DE LAVAL

Guide pratique :  
Épaule



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.



La chirurgie se fait soit par arthroscopie, soit à l'aide d'une ouverture, mais peut également combiner les deux.

**Voici une brève description des chirurgies de l'épaule. N'hésitez pas à poser vos questions s'il vous manque des informations. Il est important de bien vous préparer, vous trouverez des conseils pour vous guider plus loin.**

**Il est important de cesser la prise de tout inflammatoire ou d'aspirine et ce, 7 jours avant votre chirurgie.**

## Arthroscopie

L'arthroscopie permet de visualiser l'intérieur de l'épaule à l'aide d'une petite caméra nommée arthroscope. Le chirurgien peut donc explorer les structures de votre épaule et poser un diagnostic précis, de même que procéder à certaines interventions à l'aide de mini-instruments. Deux à trois petites incisions d'environ un centimètre seront faites afin d'introduire l'arthroscope et les instruments.

Dans d'autre cas, une ouverture au niveau de l'épaule peut s'avérer nécessaire.



## Acromioplastie

C'est une réduction ou un amincissement de l'acromion, de façon à augmenter l'espace sous-acromial et permettra une diminution du frottement des tendons au niveau de la coiffe des rotateurs à cet endroit.

## Arthroplastie acromioclaviculaire

C'est une chirurgie qui permet à l'aide de différentes techniques de soigner les pathologies de l'articulation entre la clavicule et l'acromion.

## Reconstruction de la coiffe

Réparation d'un ou plusieurs tendons de la coiffe (groupe de muscles qui recouvre la tête humérale et qui assurent sa stabilité et sa force). Cette chirurgie s'accompagne habituellement d'une acromioplastie.

## Cure d'instabilité (Bankart)

C'est une chirurgie de stabilisation au cours de laquelle le chirurgien rattache le labrum sur la glène. Cette déchirure survient lors de luxation de l'épaule.

## Réparation du labrum (S.L.A.P)

C'est également une chirurgie effectuée au niveau du labrum : il s'agit ici de la partie supérieure du labrum qui est réinsérée sur la glène.

## Ténodèse/Ténotomie du biceps

Fixation ou section effectuée au niveau du tendon du biceps qui est pathologique.

## Ostéosynthèse de fracture

Réparation de fracture à l'aide de plaque et vis.

## Conseils pour l'épaule

Dans le but de vous aider dans votre réadaptation suite à votre chirurgie, il vous est conseillé de pratiquer ces exercices et ce, afin d'éviter des complications, tels l'ankylose et l'œdème.

- Bouger la main et les doigts fréquemment (ouvrir et fermer la main).
- Tourner la paume de votre main vers le plafond puis vers le sol.
- Plier et étendre le coude.
- Appliquez de la glace 15 min à la fois, trois à six fois par jour.
- Mobiliser votre épaule très doucement à l'aide de votre autre bras, sans mouvement brusque, selon l'avis du médecin.
- L'attelle immobilisant votre épaule doit être retirée faire vos exercices et vous laver. Vous pouvez également laver l'attelle.

Pour la progression de vos exercices, attendez la prochaine visite chez votre chirurgien ou encore votre premier rendez-vous en physiothérapie. On vous expliquera à ce moment les différents exercices à effectuer selon le type de chirurgie que vous avez subi.

**Le repos et le respect de ses limites aident également à la récupération. Prenez soins de vous et n'hésitez pas à demander de l'aide, ce n'est que pour un court laps de temps.**