

## Consignes Post Opératoire après chirurgie coiffe des rotateurs



### Dans l'attelle

- Je suis **détendu(e)** et **relâché(e)**.
- Les deux épaules à la même hauteur.
- Coude soutenu par la sangle et le coussin.
- Je ne souffre pas.

*Cette attelle devrait être portée 4 semaines.*



### Pour dormir

- Je dors avec un coussin plat sous mon bras opéré.
- **Ne pas dormir sur l'épaule opérée**
- Si douleur trop importante, je dors en **position semi assise** les premiers jours après l'opération.



### Toilette

- Je me penche en avant, bras détendu afin d'accéder à l'aisselle opérée en utilisant la main saine

### Habillage

- Vêtements amples
- Enfiler toujours côté opéré en se penchant en avant.
- Enlever d'abord le côté sain pour se déshabiller

### Lutte contre la douleur :

- Respecter le port de l'attelle (Jour/Nuit)
- Respecter prescription médicale des antalgiques
- Respecter la régularité des séances de Kinésithérapie
- Glacer 3 à 4 fois 20 min/J l'épaule.

