

Conseils et programme d'exercices post-opératoire

Réparation du biceps distal

Programme – 0-14 jours
2-3X/jour

Objectifs : Contrôler la douleur et l'enflure.

Médication : Prendre tel que prescrite

Glace : Après les exercices pour 15-20 min + aux 2-3 heures



- **Attelle** : Si attelle plâtrée, ne pas mouiller le plâtre. Il sera enlevé à votre prochain rendez-vous en orthopédie. Faire tous les exercices avec l'attelle plâtrée. Si recommandation d'une attelle, veuillez la porter dans vos déplacements.
- **Enflure** : Si le coude et/ou la main est très enflé, couchez-vous sur le dos et placez un oreiller sous le coude. Gardez cette position 15-20 minutes. Vous pouvez aussi ouvrir et fermer la main à répétitions pour aider à diminuer l'enflure.
- **Posture** : Si vous êtes assis, vous pouvez appuyer le coude sur un oreiller pour diminuer les tensions. Évitez d'avoir le haut du dos arrondi.
- **Sommeil** : **ÉVITEZ** de dormir sur le côté opéré. Une position inclinée, ou demi-assise, à environ 30-45° sur le dos est souvent plus confortable avec un oreiller sous le coude.
- **Hygiène** : Pour faciliter les soins d'hygiène au lavabo, supportez votre bras opéré avec le bras sain, penchez-vous vers l'avant et le déposer sur la vanité afin de dégager l'aisselle du corps l'espace d'une main. Lavez et asséchez bien l'aisselle. Supportez bien votre bras aussi lorsque vous le ramenez près du corps.
- Ne faites que les exercices prescrits, **selon tolérance**, assurez-vous d'être détendu et de bien respirer. La douleur peut augmenter pendant les exercices, mais elle doit diminuer dans les 20 minutes suivantes.
- Si présence de trop de douleur, fractionnez les exercices.



Signes et symptômes à surveiller :

- **Infection** : rougeur et chaleur importante autour de la plaie de plus d'un centimètre, écoulement ou pus, fièvre

Si vous remarquez ces signes, vous devez **appeler** l'hôpital et demander la clinique d'orthopédie (450-359-5000 #2750) ou vous rendre à l'urgence.

Contre-indications :

- **NE PAS** utiliser le bras opéré (forcer, soulever, tirer ou pousser) pour 8 semaines.

Lorsque vous reverrez votre orthopédiste, la durée de l'attelle sera précisée et un nouveau feuillet d'exercices vous sera remis.

1) Exercice pendulaire

1. Couchez sur le dos ;
2. Prenez le poignet du côté opéré avec la bonne main ;
3. Levez votre bras opéré en vous aidant de votre bonne main ;
4. Revenez à la position de départ et répétez.

5-10 répétitions, sans maintenir



2) Rétraction des omoplates

1. Debout ou assis;
2. Serrez légèrement les omoplates ensemble et vers le bas ;
3. Relâchez et répétez.

5-10 répétitions, tenir 2-5 secondes.



3) Exercices du cou

1. En position assise, détendez-vous et relâchez vos épaules ;
2. Tournez la tête vers la droite, puis vers la gauche ;
3. Inclinez la tête à gauche et à droite ;
4. Faites de petits haussements des épaules et relâchez.



Chaque mouvement 5 à 10 répétitions lentement, sans maintenir

4) Exercices doigts et poignet

1. En position assise;
2. Ouvrez et fermez la main ;
3. Faites des cercles avec le poignet.



Chaque mouvement 5 à 10 répétitions sans maintenir