

INSTRUCTIONS AU PATIENT À LA SUITE D'UNE ARTHROGRAPHIE CORTISONÉE DISTENSIVE DE L'ÉPAULE

- Dans l'heure suivant votre examen, le contraste à base d'iode qui a été injecté dans l'articulation se résorbera de lui-même dans la circulation sanguine, puis sera éliminé par les reins (ne changera pas la couleur des urines).
- Le contraste à base d'iode, dans de rares cas, peut irriter les tissus articulaires et provoquer une légère réaction inflammatoire pouvant causer de la douleur. Si tel est le cas, ne vous inquiétez pas, mais :
 - ✓ Appliquez de la glace pendant 15 minutes, suivi d'un repos d'une heure. Répétez ce cycle 3 à 4 fois au besoin.
 - ✓ Prenez Tylenol régulier ou Advil au besoin (2 comprimés toutes les 4 à 6 heures) ou anti-inflammatoire selon la prescription de votre médecin.
 - ✓ L'infection de l'articulation est une complication rare, mais sérieuse. Si la douleur persiste plus de 48 heures ou si vous avez des symptômes de fièvre ou de gonflement, contactez votre médecin ou téléphonez-nous.
- La cortisone peut causer une élévation de votre glycémie. Si vous êtes diabétique, surveillez de près votre glycémie jusqu'au retour à la normale.
- Par la suite, reprendre vos activités, votre programme d'exercices (vous pouvez vous inspirer du programme décrit à **l'endos de cette feuille**) ou votre physiothérapie.

Dre S. Tantawi _____

Dre M. Irislimane _____

Dr T. Moser _____

Dr O. Hallouch _____

EXERCICES D'ASSOULPISSEMENT

POUR L'ÉPAULE ; CAPSULITE

À faire tous les jours (1 à 2 fois chaque jour)
10 à 15 fois chaque exercice
Augmenter le nombre graduellement

Respecter vos limites (arrêt à la douleur) : 10 jours
La répétition favorisera la mobilité
Après 10 jours : exercices plus en force

1. PENDULE DE L'ÉPAULE



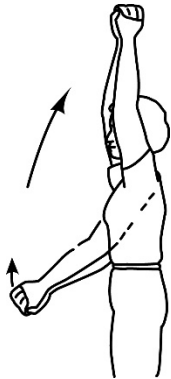
- 1- Prenez la position illustrée et laissez pendre le bras _____ d'une façon décontractée
- 2- Balancez tout le corps afin que le bras fasse un mouvement de va-et-vient. Le bras doit rester décontracté; mettez-le en mouvement à partir du corps
- 3- Répétez l'exercice, mais faites en sorte que le bras fasse un mouvement latéral
- 4- Répétez afin que le bras trace des cercles dans le sens des aiguilles d'une montre et, puis en sens inverse

2. FLEXION DE L'ÉPAULE



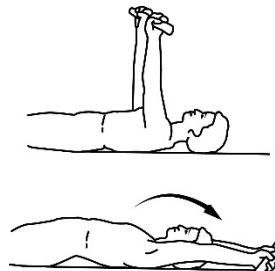
- 1- Tenez-vous debout près du mur comme l'indique l'illustration
- 2- Lentement, « montez » le mur avec les doigts, Afin que vous sentiez l'étirement.

3- FLEXION DE L'ÉPAULE EN ROTATION EXTERNE



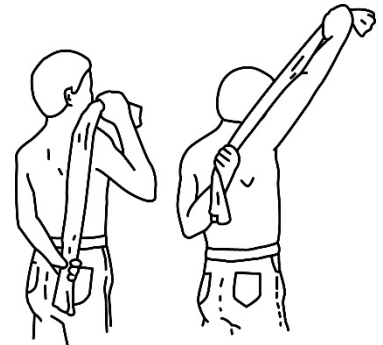
- 1- Tenez-vous debout et tournez les mains, la paume vers le haut
- 2- Levez les deux mains au-dessus de la tête afin que vous sentiez l'étirement

4- FLEXION DE L'ÉPAULE EN ROTATION INTERNE



- 1- Couchez-vous sur le dos et tenez le Bâton à deux mains tel qu'illustré.
- 2- Levez les deux mains au-dessus de la Tête afin que vous sentiez l'étirement

5- ROTATION INTERNE DE L'ÉPAULE



- 1- Tenez-vous debout, le bras _____ derrière le dos avec une serviette tel qu'illustré.
- 2- Étirez le bras derrière le dos, vers le Haut, en tirant sur la serviette avec l'aide de l'autre main