

Le service de kinésithérapie
vous conseille

Comment récupérer les mouvements de l'épaule et du bras après une chirurgie des Voies Aéro-Digestives Supérieures (VADS)

POURQUOI DE LA RÉÉDUCATION

/ Après votre intervention chirurgicale, vous avez constaté que les mouvements de votre bras et de votre cou étaient devenus plus difficiles. Au cours de la chirurgie certains muscles (trapèze par exemple), certains nerfs (spinale par exemple) peuvent être touchés et une reconstruction par un lambeau musculaire a pu être nécessaire.

Pour éviter les risques de trouble de la statique au niveau de la tête (flexion) et des épaules (abaissement et projection vers l'avant) et retrouver une fonction normale de votre membre supérieur, il est indispensable de pratiquer une prise de conscience de l'équilibre rachidien, de récupérer de la mobilité, de la souplesse et de renforcer et/ou de compenser les muscles par des exercices de rééducation. Votre membre supérieur va peu à peu récupérer sa mobilité et sa souplesse pour accomplir les gestes de la vie courante.

Ceci n'est qu'une question de temps. Une rééducation méthodique et raisonnable peut vous aider à récupérer plus facilement et plus rapidement cette aisance dans vos mouvements.

QUAND COMMENCER CETTE RÉÉDUCATION

/ Dès le lendemain de votre chirurgie et suivant la prescription du médecin, un kinésithérapeute passera pour vous remettre ce livret d'information, vous expliquer quelques exercices de rééducation et vous prendre en charge.

Il est essentiel pour vous de répéter seul les exercices dans la journée, car le kinésithérapeute ne peut faire les mouvements pour vous. C'est la condition indispensable pour que votre membre supérieur retrouve de sa mobilité, de sa force et récupère au niveau fonctionnel.

Au moment de votre sortie le médecin vous prescrira des séances de kinésithérapie pour continuer votre rééducation et vous aider à récupérer.

COMMENT PRATIQUER CETTE RÉÉDUCATION

/ Avant toute chose, il faut que vous soyez bien installé dans un endroit tempéré, au calme et le plus détendu possible.

Chaque exercice est à réaliser par séries de 10 ; toutefois vous pouvez commencer progressivement en fonction de votre état de fatigue et de votre douleur.

Il faut respecter 3 principes fondamentaux qui sont :

1. Ne pas déclencher de douleur.
2. Ne pas chercher d'amplitude extrême d'emblée : soyez progressif dans votre mobilité.
3. Effectuer des mouvements lents et non brusques.

/ EXERCICE 1

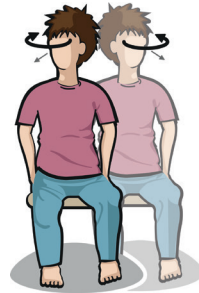
Flexion / Extension cervicale



- Assis dos bien droit
- Abaissez la tête en avant en essayant de toucher la poitrine avec le menton
- Relevez la tête et portez là en arrière pour regarder le plafond

/ EXERCICE 2

Rotation cervicale



- Assis dos bien droit
- Tournez la tête vers votre épaule droite puis vers l'épaule gauche

/ EXERCICE 3

Flexion / Inclinaison cervicale



- Assis dos bien droit
- Regardez un point fixe devant vous
- Inclinez la tête vers votre épaule droite (dirigez l'oreille vers l'épaule, puis vers l'épaule gauche)

EXERCICE 4

Circumduction cervicale



- Assis dos bien droit
- Combinaison des trois précédents exercices
- Décrivez avec la tête un mouvement rotation lente et complète de la droite vers la gauche

EXERCICE 5

Antéimpulsion de l'épaule



- Assis dos bien droit
- Coudes fléchis à 90°, le long du thorax
- Projetez les épaules vers l'avant

EXERCICE 6

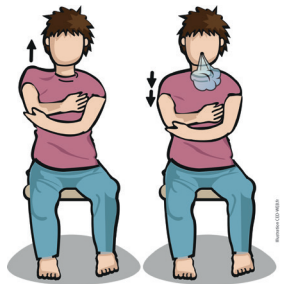
Rétroimpulsion de l'épaule



- Assis dos bien droit
- Coude fléchi à 90°, le long du thorax
- Repoussez les épaules vers l'arrière en rapprochant les omoplates de la colonne vertébrale

EXERCICE 7

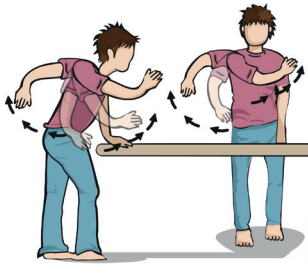
Haussement / abaissement de l'épaule



- Assis dos bien droit
- Coudes fléchis à 90°, le long du thorax
- Haussez les épaules vers le haut, puis laissez redescendre doucement vos épaules en soufflant et en vous détendant

EXERCICE 8

Détente du bras opéré



- Debout, penchez-vous en avant, en appui sur une table avec la main du côté valide
- Balancez le bras d'avant en arrière
- Balancez le bras de droite à gauche
- Balancez le bras en faisant des cercles de plus en plus large

EXERCICE 9

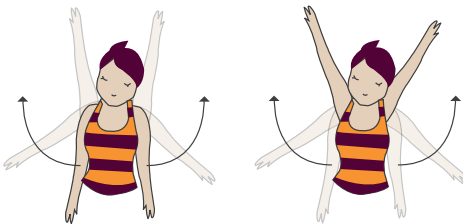
Élévation antérieure des bras



- Assis dos bien droit
- Bras tendus devant, les mains se tenant, doigts croisés
- Levez les bras en avant jusqu'à la verticale

EXERCICE 10

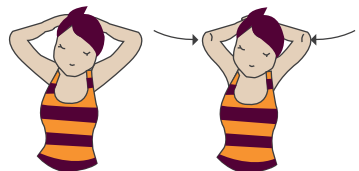
Élévation latérale des bras



- Assis dos bien droit
- Bras tendus le long du corps, paumes des mains vers l'extérieur
- Ecartez les bras et montez-les à la verticale jusqu'à ce que les deux mains se touchent

EXERCICE 11

Abduction / rotation des bras



- Assis dos bien droit
- Mains derrière la tête
- Ecartez les coudes vers l'arrière

EXERCICE 12

Adduction / rotation des bras

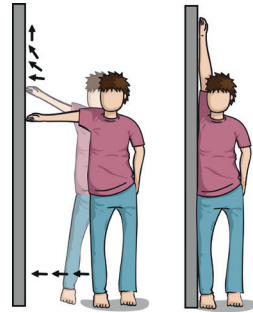


- Assis dos bien droit
- Mains dans le dos posez sur le bas du rachis
- Montez les mains dans le dos le long de la colonne vertébrale

EXERCICE 13

Elévation latérale du bras

« Jeu de la petite bête qui monte »



- Debout de côté, à une longueur de bras du mur
- Prenez appui du bout des doigts sur le mur
- Remontez lentement les doigts le long du mur
- Pendant que vos doigts montent le long du mur, commencez à vous en rapprocher (tout en restant de côté)
- Continuez jusqu'à ce que votre bras soit vertical

QUE FAIRE EN CAS D'URGENCE

/ Dans les semaines qui suivent l'intervention, le gonflement et une sensibilité de la zone opérée sont habituels. Ceci est sans gravité et ne doit pas vous inquiéter.

Toutefois, en cas d'augmentation importante et/ou rapide du volume de la zone opérée, de fièvre persistante à plus de 38°C, d'un écoulement par la cicatrice, vous pouvez contacter l'infirmière de régulation de chirurgie au 01 42 11 46 08.

En ce qui concerne votre rééducation, les kinésithérapeutes du service de kinésithérapie de Gustave Roussy peuvent répondre à vos questions :

Du lundi au vendredi de 9 h à 16 h au 01 42 11 46 29

Toute l'équipe médicale, soignante et de rééducation de Gustave Roussy vous souhaite un bon retour.



NOTE

A series of horizontal dotted lines spanning the width of the page, intended for writing notes.



NOTE

A series of horizontal dotted lines spanning the width of the page, intended for writing notes.



NOTE

A series of horizontal dotted lines spaced evenly down the page, providing a guide for handwriting or typing notes.

/ DÉPARTEMENT DE
INTERDISCIPLINAIRE
DE SOINS DE SUPPORT
AUX PATIENTS EN ONCOLOGIE
(DISSPO)

/ Kinésithérapie
Tél : 01 42 11 46 29

114, rue Édouard-Vaillant
94805 Villejuif Cedex - France

www.gustaveroussy.fr