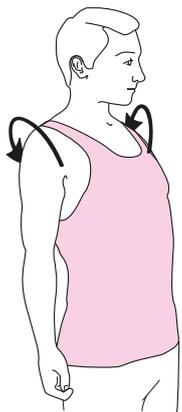
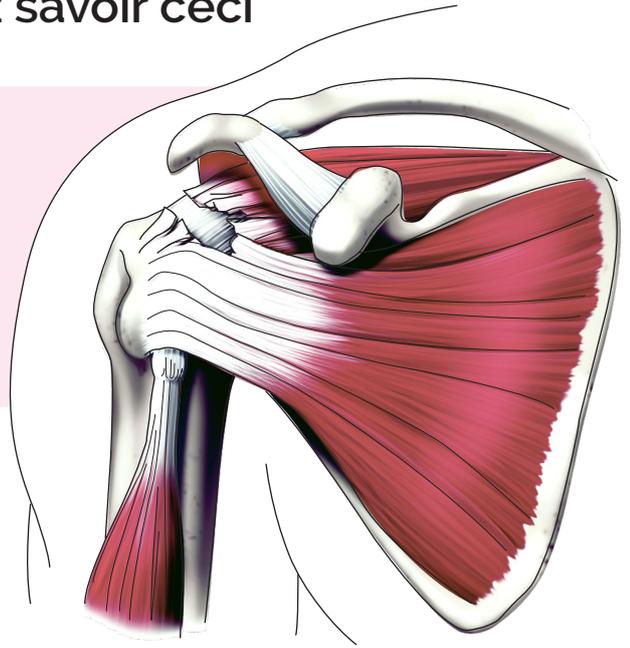


## Vous allez vous faire opérer des tendons de l'épaule ?

Vous devez savoir ceci

- 1** La chirurgie de réparation des tendons de la coiffe est fréquente et parfaitement maîtrisée.
- 2** Avant la chirurgie, il peut être utile de réaliser quelques **séances de rééducation** afin d'assouplir votre épaule et vous prodiguer des conseils.



- 3** Après la chirurgie, votre bras ne doit pas rester immobile. Votre attelle est une attelle de repos.
- 4** Votre kinésithérapeute vous expliquera les **exercices d'auto-mobilisations** à réaliser plusieurs fois par jour après votre intervention.

- 5** Vous devez, autant que possible, **maintenir une activité physique générale** au quotidien de façon sécurisée : marche, montée et descente des escaliers etc.



- 6** En fonction des recommandations de votre chirurgien, vous retirerez définitivement votre attelle au bout de **3 à 6 semaines**.

- 7** Il est primordial de maintenir une **bonne qualité de sommeil** pendant votre convalescence et de **ne pas fumer**.

- 8** En cas de douleur persistante, n'hésitez pas à suivre les recommandations de votre chirurgien relatives à la **prise de médicaments**.

- 9** La rééducation dure entre **4 et 6 mois**, votre implication est fondamentale.

- 10** Suivez les conseils et les recommandations de **votre kinésithérapeute qui vous accompagnera, jusqu'à la reprise de votre sport** si vous en pratiquez un, et ajustera votre traitement de façon personnalisée.

