

## LA SORTIE

Votre sortie est envisageable après le passage de votre chirurgien. Pour votre retour à domicile, il est préférable qu'un de vos proches soit présent.

Ne conduisez pas votre véhicule pendant votre convalescence. Votre médecin vous informera de la reprise de vos activités courantes sans appareillage et du moment où vous pourrez reprendre la conduite.

La reprise de votre activité professionnelle et du sport est décidée par le chirurgien en fonction de votre évolution.

Lors de la sortie, l'équipe soignante vous remet un dossier comprenant les ordonnances, le certificat médical et le rendez-vous post-opératoire (dans certains cas le chirurgien vous l'aura donné en amont de l'intervention), éventuellement l'ordonnance de kinésithérapie si elle doit démarrer de suite.

Assurez vous d'avoir pris vos rendez vous rapidement auprès des services de soin à domicile ainsi que chez le kinésithérapeute de votre choix.

## Hôpitaux Robert Schuman

9, Rue Edward Steichen, L-2540 Luxembourg  
T +352 286-911  
[www.facebook.com/hopitauxrobertschuman](http://www.facebook.com/hopitauxrobertschuman)  
[www.hopitauxschuman.lu](http://www.hopitauxschuman.lu)

### Renseignements utiles

Accueil Hôpital Kirchberg  
T +352 286-21000

### Service d'hospitalisation :

**4A** : T +352 286-26410  
**5A** : T +352 286-26510

### SITES UTILES

[www.hopitauxschuman.lu](http://www.hopitauxschuman.lu)  
[www.acteurdemasante.lu](http://www.acteurdemasante.lu)



## INFORMATIONS PATIENTS



## CONSEILS PRATIQUES APRÈS UNE INTERVENTION DE LA COIFFE DES ROTAUTEURS

Imprimé au Luxembourg  
Nr. article Orbis : 1029053  
Description : Flyer conseils pratiques après une intervention de la coiffe des rotateurs FR  
W. 09.2025 – Ed. 09.2025

[hopitauxschuman.lu](http://hopitauxschuman.lu)

[facebook.com/hopitauxrobertschuman](http://facebook.com/hopitauxrobertschuman)

## INTRODUCTION

Vous venez d'être opéré de la coiffe des rotateurs. Ce dépliant est conçu pour vous guider après votre intervention chirurgicale. Il est essentiel de suivre ces conseils afin de reprendre progressivement une vie normale en toute sécurité.

## L'INTERVENTION

Le but de l'intervention est de soulager la douleur et d'éviter une aggravation d'un déficit persistant, et parfois d'améliorer la force musculaire.

Comme pour toute intervention chirurgicale, il peut y avoir des complications :

- Fièvre persistante après 36 heures.
- Développement d'un hématome et d'une induration au niveau du site d'incision.
- Ecoulement au niveau de la plaie.
- Ouverture de la plaie.
- Douleur persistante pendant plus de 9 jours.
- Diminution de la force ou de la sensibilité au niveau des membres.

Si vous constatez l'un ou plusieurs de ces symptômes, veuillez contacter votre chirurgien. Si vous n'arrivez pas à le joindre vous pourrez appeler directement l'unité de soins 24h/24 au +352 286-26410 / +352 286-26510, nous vous indiquerons la conduite à tenir.

## LES SUITES DE L'INTERVENTION

Après l'intervention l'équipe chirurgicale, soignante et pluridisciplinaire (kinésithérapeute...) répondront à vos questions, coordonneront et prodigueront les soins liés à votre état de santé.

## Les bons gestes et attitudes au quotidien sont indispensables :

- Eviter de fumer afin de faciliter la cicatrisation.
- Ne pas prendre de médicament contenant de l'aspirine sans prescription médicale et sans que le chirurgien ne donne son accord car il augmente les risques de saignement.
- Appliquer de la glace sur le membre opéré, maximum 30 minutes dans un linge propre plusieurs fois par jour, pas de contact direct sur la peau car risque de brûlure.
- Il faut prévoir des pansements pendant 2 à 3 semaines après la chirurgie tous les deux à trois jours.
- Veiller à ce que votre pansement et votre plaie restent toujours propre. Renouveler le pansement si celui-ci est souillé.
- Prendre des douches à condition de ne pas mouiller le pansement, si votre chirurgien vous l'autorise. Si le pansement est mouillé, il faut le remplacer par un propre sec. Les atmosphères humides sont à proscrire car elles ralentissent la cicatrisation et augmentent le risque infectieux.
- Bien mobiliser les doigts de la main en exerçant une pression lors de la fermeture ; éventuellement le coude si pas d'intervention sur le biceps.
- Eviter les sols mouillés, marcher sur un terrain stable, éviter les terrains trop accidentés car risque de chute.
- Mobiliser l'épaule selon les conseils du chirurgien.

Les exercices d'auto rééducation, essentiels, vous seront enseignés dans le service, puis contrôlés, par le kinésithérapeute au cours des séances au cabinet.

## Voici un exemple d'exercice :

La réalisation de mouvements pendulaires est réalisable dans pratiquement tous les cas. Le patient est penché en avant et laisse le bras opéré pendre vers le bas. Le secret est de ne pas tenter de „soulever“, ni d'exercer une force musculaire, mais de bien se laisser aller, cela nécessite d'être bien décontracté. On réalise alors des mouvements circulaires durant quelques minutes dans un sens puis dans l'autre.



- Ne pas forcer sur l'épaule opérée et éviter le port de charge lourde.

- Si votre chirurgien vous a prescrit le port d'un coussin d'abduction ou d'une écharpe „coude au corps“ (voir photos ci-dessous), ils doivent être portés 24h/24 jusqu'à ce qu'il en décide le retrait.

