

gilet

ORTHOPÉDIQUE



LA PROVIDENCE
Hôpital

SWISS MEDICAL NETWORK MEMBER

Instruction

Le gilet orthopédique est une orthèse pour l'articulation de l'épaule destinée à l'immobiliser dans une position définie.

Cette brochure explicative vous aidera pour l'installation de votre gilet.

Le but est de maintenir votre bras dans une position optimale afin :

- D'éviter la traction au niveau de la grande tubérosité de l'humérus proximal et par conséquence de diminuer la tension sur le tendon du muscle sus-épineux.
- De soutenir votre épaule ainsi que votre coude.
- De maintenir le bras dans une position neutre.
- Prévenir les contractures musculaires au niveau de la ceinture scapulaire.

La durée du port de ce gilet est de 4-6 semaines pour permettre la guérison et la cicatrisation des tissus. Il doit être porté jour et nuit, sauf ordre médical différent.

Après une bonne instruction par votre médecin ou physiothérapeute vous aurez l'autorisation de l'enlever pour la toilette et pour les exercices.

En cas de questions, n'hésitez pas à prendre contact avec le centre de physiothérapie de l'Hôpital de la Providence :

Service de physiothérapie

Hôpital de la Providence
Faubourg de l'Hôpital 81
2000 Neuchâtel

Tél. +41 32 720 34 50 ou +41 32 720 34 99

hdp-physio@providence.ch

Mise en place



- Posez votre gilet sur une surface plane (table, lit) et placez votre coude à l'intérieur.
>> La position doit vous permettre de relâcher votre épaule.
- Installez les 2 bandes (celle pourvue d'anneaux au niveau du poignet et l'autre plus en arrière vers le coude).
- Vérifiez que votre coude soit bien au fond du gilet.



Sangle 1 (cousue au gilet) :

- Passez la bande derrière votre nuque et ensuite de l'intérieur à l'extérieur de l'anneau supérieur.
- Tirez sur la sangle afin que votre coude soit à 90° (angle droit). Le coude doit venir se plaquer au corps.
- Pressez pour coller le velcro à la bande.



Sangle 2 (détachable)

- Placez le velcro de la sangle détachable sur la partie avant de votre coude.
- Faites le tour de votre taille avec cette même sangle jusqu'à l'anneau se trouvant contre votre ventre.

Astuce : accrochez le bout de la sangle à quelque chose et tournez autour pour la récupérer plus aisément.



Sangle 2 (détachable)

- Passez la sangle dans l'anneau de l'intérieur vers l'extérieur.
- Tirez la sangle pour que votre coude soit serré contre votre ventre et appuyez sur le velcro pour faire tenir la sangle.



- Voici la position optimale à la fin de la pose de votre gilet. (Cette position est ajustable en fonction des situations.)
- Le coude doit être plié à 90° et en contact avec votre ventre.

Important: vous devez vous sentir tenu par votre gilet et pouvoir bien relâcher votre épaule dans celui-ci.

Mauvaises positions!



- Coude trop plié.



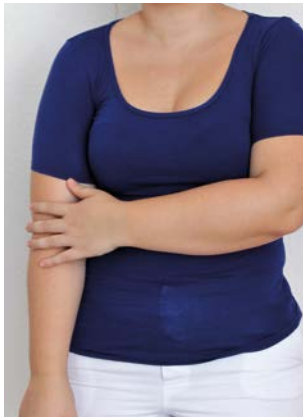
- Sangle en avant de l'épaule.
- Coude pas assez plié.

Exercices de mobilisation

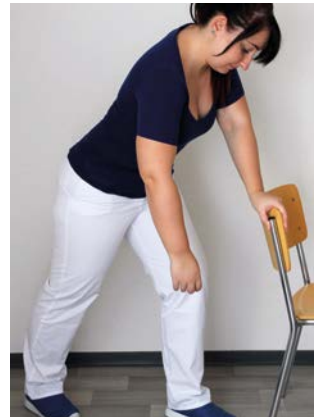
(démonstration d'exercices pour patient opéré de l'épaule droite)



- Bougez les doigts, la main et le poignet du côté opéré en stabilisant votre avant-bras avec l'autre main.
- Coude plié à 90°, tournez la paume de la main (du bras opéré) vers le haut et vers le bas avec l'aide de l'autre main.
- Le bras opéré **devra être relâché et ne pas effectuer le mouvement!**



- Pliez et tendez le coude du bras opéré avec l'aide de l'autre main.
- Le bras opéré **devra être relâché et ne pas effectuer le mouvement!**
- Effectuez des mouvements de nuque: les mouvements du «Oui», du «Non» ainsi que sur les côtés.



Mouvement «pendulaire»
(mouvement de balancement du bras).

- Le bras opéré relâché, le mouvement doit partir du corps et non pas de l'épaule

