Douleur à l'épaule

Un certain nombre de patients atteints d'une paralysie (unilatérale) développent au cours des premiers mois une douleur dans l'épaule paralysée.
Voici quelques causes susceptibles de provoquer cette douleur scapulaire et le moyen de la prévenir.

1. Enfiler et retirer les vêtements du dessus de façon incorrecte

	**Pour se dévêtir** d'abord le bras non paralysé, puis la tête, puis enfin le bras paralysé. **Pour s'habiller** d'abord le bras paralysé, puis la tête, puis enfin le bras non paralysé.
Retirer les vêtements du dessus en tirant sur le bras paralysé.	S'habiller et se dévêtir de la bonne manière.

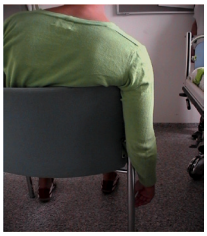
2. Ne pas tirer sur le bras paralysé

	
Saisir le bras au niveau du poignet : • la main doit pendre librement • le coude doit pendre librement • tirer au niveau de l'épaule	Toujours soutenir le bras : • soutien au niveau de la main • soutien sous le coude • exercer une pression sur le bras vers l'épaule

azdelta
Uw ziekenhuis.

Cette brochure est revisée le 25/10/2019 0520 5292-FR

3. Le bras est pendant

	
Même s'il est correctement positionné, le bras finit par « pendre » au bout d'un certain temps.	La main et le bras doivent être alignés, les doigts légèrement ouverts.

4. Ne pas soulever en saisissant par le bras/sous l'aisselle

	
Ce mouvement exerce des forces importantes sur l'épaule paralysée.	Les bonnes techniques vous seront enseignées par l'ergothérapeute et le personnel infirmier.

Si vous avez des questions, n'hésitez pas à contacter l'infirmière ou l'ergothérapeute.

Source : service de médecine physique