

INFORMATION PATIENT · OS, ARTICULATIONS ET MUSCLES

Luxation de l'épaule

EM Orbit

Vous êtes venu(e) aux urgences avec une épaule déboîtée. Elle a été remise en place et vérifiée. Cette fiche explique comment soigner votre épaule pendant sa guérison, et quand revenir.

De quoi s'agit-il ?

L'épaule est une articulation en forme de rotule : une boule dans une cavité. Une chute ou une forte traction peut faire sortir la boule de sa cavité. C'est une luxation. Une fois remise en place, les tissus autour de l'articulation sont étirés et ont besoin de temps pour guérir. L'épaule peut rester douloureuse et avec des bleus pendant quelques semaines, et elle peut ressortir, surtout chez les plus jeunes.

Prendre soin de soi à la maison

- Portez votre écharpe comme conseillé, en général pour votre confort pendant les 1 à 2 premières semaines. Retirez-la pour vous laver et faire les exercices.
- Appliquez une poche de froid enveloppée dans un linge sur l'épaule pendant 15 à 20 minutes, plusieurs fois par jour, pendant les 2 premiers jours.
- Bougez vos doigts, votre poignet et votre coude plusieurs fois par jour pour éviter qu'ils ne se raidissent.
- Évitez de lever le bras au-dessus de la tête, ou de l'écarter sur le côté et vers l'arrière, jusqu'à ce que votre médecin dise que c'est sans danger.
- Ne soulevez pas de choses lourdes et ne faites pas de sport avant d'avoir été revu(e).

Médicaments

- Contre la douleur, vous pouvez prendre du paracétamol, sauf si votre médecin vous a dit de ne pas en prendre. Suivez la notice de la boîte ou les indications de votre médecin.
- L'ibuprofène peut aussi aider, sauf en cas d'ulcère de l'estomac, de maladie des reins, de certains types d'asthme ou de grossesse.

Suivi

- Consultez votre médecin de famille, votre centre de santé ou la consultation vers laquelle vous avez été adressé(e) dans un délai de 1 semaine.
- Renseignez-vous sur la kinésithérapie. Les exercices aident à renforcer l'épaule et réduisent le risque qu'elle ressorte.

Revenez aux urgences ou appelez une ambulance immédiatement si :

- **L'épaule ressort de nouveau, ou semble déformée**
- **Engourdissement, fourmillements ou faiblesse dans le bras ou la main**
- **La main ou les doigts deviennent pâles, bleus ou froids**
- **Une douleur qui s'aggrave et que les antidouleurs ne soulagent pas**
- **Gonflement ou hématome du bras qui augmente rapidement**

Scannez pour lire cette fiche sur votre téléphone

Ce document est une information générale qui complète les conseils que votre médecin ou votre infirmier vous a donnés aujourd'hui. Il ne les remplace pas. En cas d'inquiétude, consultez un médecin. Traduit de l'original anglais ; la version anglaise fait foi.