

Informations pour la protection du muscle trapèze

Vous avez récemment subi une intervention chirurgicale de la colonne cervicale inférieure et/ou la colonne thoracique supérieure. Pour réaliser l'opération, il a fallu détacher des parties du muscle trapèze supérieur et moyen. Pour cette raison, la prudence est de mise lors de diverses activités quotidiennes.

Ces précautions doivent être observées 6 semaines après l'opération jusqu'à ce que le médecin examine le patient.

Posture

Veillez toujours à ce que la colonne vertébrale soit aussi droite que possible.

La posture courbée cause trop de tension sur le muscle trapèze.

Si nécessaire, utilisez un dossier lorsque vous êtes assis pour maintenir une posture droite.

Appui

Vous ne devriez pas prendre appui sur vos bras. Les exceptions sont l'utilisation d'une aide à la marche en cas d'insécurité et l'utilisation de supports lors du passage en bloc de la position couchée assise.

Activités des bras au dessus de la tête

Les activités peuvent être exécutées sans poids supplémentaire. La condition préalable est un mouvement sans douleur.

Laver les cheveux

Vos cheveux doivent être lavés debout et non courbé au-dessus du lavabo ou de la baignoire.

Porter et soulever

Vous devriez éviter de soulever et porter des charges au quotidien. Vous pouvez porter des objets d'une charge maximale de 1 kg et ne pas les soulever au-dessus de la poitrine.

Tirer

Vous devriez éviter de tirer dans le quotidien. Evitez les portes lourdes ou les pantalons trop étroits. Les bas de compression doivent être mis par une tierce personne.

Potence de lit

L'utilisation d'une potence de lit n'est pas autorisée pendant 6 semaines.

Informations pour les soignants des patients

Si la mobilité des patients est réduite, il ne faut pas tirer sur les bras pour changer de position. Pour se lever, le soutien doit être assuré par une tierce personne au niveau de l'aisselle.



Version 2020, créée par physiothérapie orthopédique
specialiste de la colonne vertébrale, Anna Serena
et l'experte en thérapie Bettina Haupt