

INFORMATIONS SUR LA CAPSULO-DISTENSION

Votre médecin vous a proposé une infiltration, elle sera pratiquée avec votre consentement. Une information vous est proposée sur le déroulement du geste.

Qu'est-ce qu'une capsulo-distension ?

Il s'agit d'injecter dans une articulation un anti-inflammatoire puissant et un anesthésiant, et de distendre dans le même temps la capsule articulaire. Le guidage radiographique nous aide à être précisément dans l'articulation. Ce traitement est à proposer après l'échec des autres traitements. Le but est, bien entendu, que ce geste entraîne une diminution des douleurs et de gagner sur votre mobilité articulaire, **l'efficacité sera maximale à 2 mois, couplée à la rééducation, ce geste pourra être reproduit en cas d'efficacité partielle.**

Comment se passe le geste ?

Ce geste sera guidé par des rayons X. Il est fait au cabinet et ne nécessite pas d'hospitalisation. Une désinfection rigoureuse de la peau est pratiquée. L'aiguille est introduite en regard de la zone douloureuse et le médecin injecte la cortisone et la Xylocaïne, avec dans le même temps une distension articulaire sur une trentaine de minutes. Le point de ponction est comprimé pendant quelques minutes. Un pansement sec est mis en place, à renouveler pendant 2 à 3 jours.

Précautions avant le geste : afin de préparer au mieux cette capsulo-distension, et d'éviter certains risques, il est indispensable de remplir consciencieusement le formulaire ci-joint.

Le jour de la capsulo-distension et les suites : il vous faut prévoir d'être accompagné et de ne pas conduire. Il ne faut pas être à jeun. Pour être plus à l'aise, il vous est conseillé d'aller aux toilettes avant l'infiltration. **Pour être efficace, garder le repos pendant 72 h après, et éviter le sport pendant 20 jours.** Un arrêt de travail de 5 jours est recommandé et pourra être organisé par votre médecin traitant en fonction de votre situation.

Le jour même, afin de profiter de l'effet de la distension, il vous est recommandé de faire une **mobilisation douce** : seul à votre domicile ou en piscine. Une rééducation plus active peut-être envisagée avec un kinésithérapeute. Après le geste, un formulaire d'évaluation vous est remis, permettant d'évaluer l'utilité d'une seconde distension.

Pour des raisons de stérilité, la grande majorité des chirurgiens **ne préfère pas opérer cette articulation dans les 6 premiers mois après ce geste**, après ce délai l'indication opératoire peut être posée.