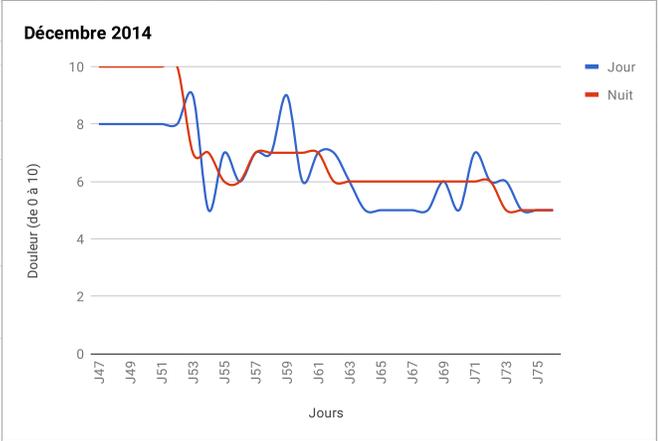


Décembre 2014			
Day	Jour	Nuit	Commentaires
J47	8	10	Visite chirurgien. Attelle enlevée. Très mal. Je repasse au Lamaline (2 x 2)
J48	8	10	1re séance de rééducation le soir (19 h) Douleur comme hier
J49	8	10	Pas de changement
J50	8	10	Insupportable
J51	8	10	Idem
J52	8	10	Davantage supportable dans la journée.
J53	9	7	La douleur augmente encore. Kiné le matin à 10 h sur une épaule froide. Pénible. Journée très douloureuse. 2 prises de 2 Lamaline dans la journée. Craintes pour la nuit à venir
J54	5	7	Première bonne journée depuis le retrait de l'attelle : douleur gérable et sensation d'être reposée
J55	7	6	Le temps est très froid et très humide. C'est peut-être la raison de la douleur. Mais toutes mes articulations me font souffrir (hanche et genou droits, les deux mains, les cervicales).
J56	6	6	Légère amélioration. Je redoute ce temps frais et humide. Cours particulier de Pilates aujourd'hui : on a un peu mobilisé mon bras.
J57	7	7	Pas de rééducation aujourd'hui : problème dans les RV. Douleur très présente.
J58	7	7	La douleur ne cède pas.
J59	9	7	La douleur augmente et elle est épuisante. Je me décide à prendre 2 Tramadol vers 19 h. Soulagement dans la soirée, mais impression d'être "in the zone".
J60	6	7	Léger mieux.
J61	7	7	La douleur persiste.
J62	7	6	Journée très chargée. Douleur forte le soir. 2 Tramadol.
J63	6	6	Cours de Pilates.
J64	5	6	Kiné en fin d'après-midi. Douleur gérable.
J65	5	6	Douleur gérable.
J66	5	6	Comme hier.
J67	5	6	Je n'oublie jamais cette douleur, mais je la supporte.
J68	5	6	Douleur gérable.
J69	6	6	Journée plutôt pénible. Peut-être parce que la séance de kiné a eu lieu le matin, sur une épaule encore froide.
J70	5	6	Un mieux par rapport à hier.
J71	7	6	Douleur très vive. Est-elle due à mes exercices à la maison (j'ai un peu forcé la dose) ?
J72	6	6	Le froid s'installe et mon épaule n'aime pas ça. Peut-être aussi que j'en fais trop pour la rééducation : j'essaie de faire plusieurs séances toute seule chaque jour.

J'ai commencé ce journal le 2 décembre 2014, jour où on m'a enlevé l'attelle et où j'ai commencé ma rééducation, 47 jours après l'opération. Merci de patienter quelques secondes pour l'affichage des graphiques.

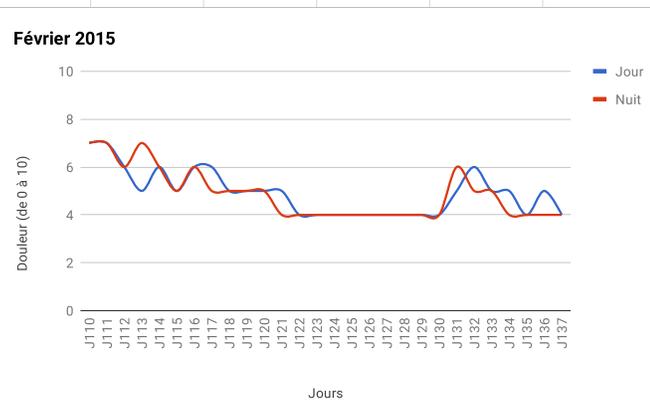
Pour voir tous les graphiques à la fois, cliquer sur l'onglet en bas à gauche de cette feuille : All Charts".



J109	6	7	Je fais mon auto-rééducation, dans l'espoir que c'est pour un mieux.	Je reprends 1 Tramadol. Mauvaise nuit. Nouvelle douleur (plus toutes les autres) : elle remonte jusque dans le maxillaire et vers l'oreille. Je suppose qu'elle résulte de la kiné et de mes exercices d'auto-rééducation.
------	---	---	--	--

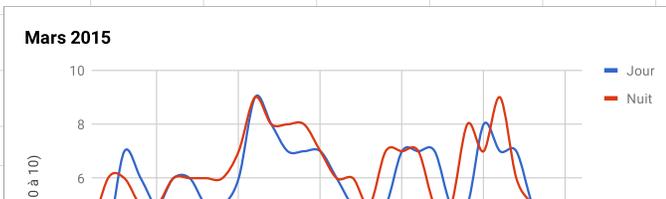
Février 2015

Day	Jour	Nuit	Commentaires Jours	Commentaires Nuit
J110	7	7	Pas d'exercices aujourd'hui. La douleur monte dans le cou, vers le maxillaire et l'oreille.	Nuit pénible, malgré le Tramadol.
J111	7	7	Tout le bras, l'épaule est le côté droit de la cage thoracique sont très enraidis. Juste un massage chez le kiné aujourd'hui : pas de mobilisation.	Nuit courte. Pas de changement (1 Tramadol).
J112	6	6	Petite amélioration. Due au repos pendant 2 jours (pas de rééducation ni auto-rééducation ?	Le répit semble se poursuivre :) Tojours 1 Tramadol au coucher.
J113	5	7	Enfin du mieux ! Est-ce dû à deux jours de repos ? Pas de kiné pendant le week-end et très peu d'auto-rééducation. Pourtant cet après-midi, séance de kiné intensive, à la demande du chirurgien. Je me remotive !	Augmentation de la douleur au coucher (avec 1 Tramadol). Probablement due à la séance de kiné intensive.
J114	6	6	Pas d'auto-rééducation aujourd'hui, seulement du pendulaire	1 Tramadol. Nuit potable.
J115	5	5	Pas le temps pour l'auto-rééducation. Juste du pendulaire pendant quelques minutes	Je n'ose crier victoire. La douleur baisse (mais toujours avec 1 Tramadol)
J116	6	6	J'ai négligé aujourd'hui encore mon auto-rééducation. Raison de l'augmentation de la douleur ? Ou le froid ?	Status quo (1 Tamadol)
J117	6	5	J'ai repris l'auto-rééducation aujourd'hui.	Petite amélioration cette nuit (1 Tramadol).
J118	5	5	Séance de kiné poussée en début d'après-midi. En dépit de mes craintes, la douleur n'augmente pas.	L'amélioration se maintient (1 Tramadol).
J119	5	5	Pas de temps pour les exercices aujourd'hui, seulement un peu de pendulaire.	J'ai essayé de me passer du Tramadol, mais j'ai dû me relever pour en prendre.
J120	5	5	Status quo.	Status quo (1 Tamadol)
J121	5	4	Status quo.	Je n'ose me réjouir ! 1 Tramadol.
J122	4	4	La douleur s'atténue. Les progrès se maintiennent. Je progresse aussi chez le kiné en mouvements passifs et je commence un peu de mobilisation active.	1 Tramadol encore, pour ne pas régresser sur l'échelle de la douleur.
J123	4	4	Status quo.	Status quo (1 Tamadol)
J124	4	4	Pourvu que ça dure !	Je n'ose pas encore arrêter le Tramadol.
J125	4	4	Status quo.	Status quo. (1 Tamadol)
J126	4	4	Status quo. :)	Status quo. :) (1 Tamadol)
J127	4	4	Status quo. :)	L'amélioration se maintient (1 Tramadol).
J128	4	4	Status quo. :)	Pas de Tramadol et status quo :)
J129	4	4	Status quo. :)	Pas de Tramadol et status quo :)
J130	4	4	Status quo. :)	Pas de Tramadol et status quo :)
J131	5	6	La douleur revient. Excès d'auto-rééducation ?	Pas de Tramadol. Mauvais nuit !
J132	6	5	Epaule très douloureuse et enraidie. Perte d'amplitude :(Back to Tramadol :(Ça a eu le mérite de faire baisser la douleur.
J133	5	5	J'ai le sentiment de régresser (amplitude et douleur)	Comme la nuit dernière.
J134	5	4	Séance de kiné redoutée, mais finalement assez supportable.	Bonne surprise : petite amélioration cette nuit (1 Tramadol)
J135	4	4	Petite amélioration. Pas d'auto-rééducation aujourd'hui.	Comme la nuit dernière.
J136	5	4	Epaule très enraidie aujourd'hui.	Nuit plutôt mieux (1 Tramadol)
J137	4	4	Reprise de l'auto-rééducation en douceur. Ça va mieux !	L'amélioration se maintient sans Tramadol :)

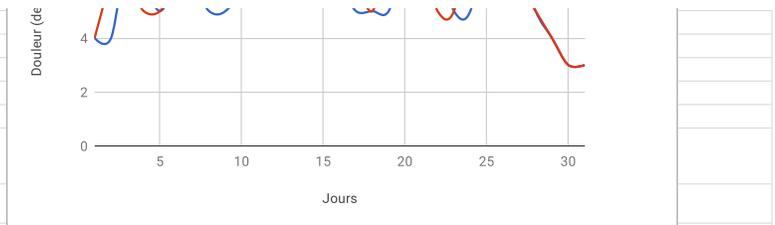


Mars 2015

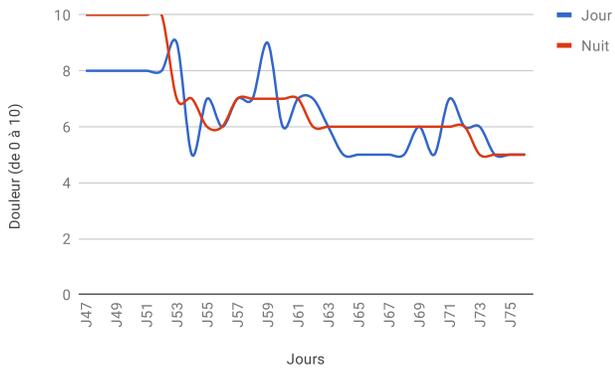
Day	Jour	Nuit	Commentaires Jours	Commentaires Nuit
1	4	4	Journée plutôt OK.	Stationnaire :) Pas de Tramadol.
2	4	6	Kiné assez douloureuse aujourd'hui.	Ne jamais crier Victoire trop tôt. Douleurs dues à la séance de kiné ?
3	7	6	La douleur augmente, l'amplitude diminue beaucoup :((Pas d'auto-rééducation aujourd'hui pourtant.	Status quo.
4	6	5	Séance de kiné légère + Indiba. La douleur baisse	Amélioration (1 Tramadol).
5	5	5	Repos encore aujourd'hui. Du mieux.	Status quo.



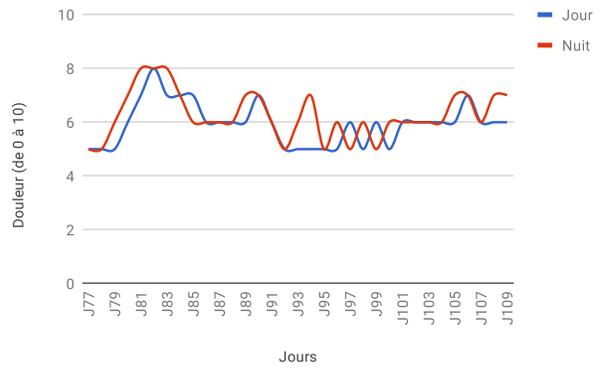
6	6	6	Regain de douleur.	Pas de changement.
7	6	6	Pas de changement.	Pas de changement.
8	5	6	Petite amélioration.	Montée de la douleur la nuit.
9	5	6	Comme hier.	Comme la nuit dernière.
10	6	7	Journée désagréable.	Mauvaise nuit.
11	9	9	Séance de kiné avec Indiba. Coïncidence ? On dirait que ça a relancé l'inflammation.	Nuit exécrable.
12	8	8	La douleur ne se calme quasiment pas.	Idem.
13	7	8	Petite amélioration.	Idem.
14	7	8	Comme hier.	Idem.
15	7	7	Comme hier.	Légère amélioration.
16	6	6	Du mieux.	Moins mal.
17	5	6	Encore un peu de mieux.	Idem.
18	5	5	Ça semble se maintenir. 1re séance avec le nouveau kinésithérapeute. "Prise de connaissance" de l'épaule. Je suis dubitative.	Du mieux. Toujours avec un Tramadol le soir.
19	5	7	Journée correcte.	Très mauvaise nuit malgré le Tramadol.
20	7	7	Pas d'amélioration. Est-ce dû au froid ? Je prends du Tramadol.	Idem. Tramadol, toujours.
21	7	7	Mauvaise journée aujourd'hui encore (Tramadol). Je reprends les anti-inflammatoires aujourd'hui (Voltarène 75). J'espère tenir 10 jours. Je reprends aussi mon auto-rééducation avec cette vidéo (plusieurs fois quelques minutes par jour) : http://goo.gl/mgAJZa	Pas de changement. Tramadol.
22	7	5	Toujours pas de changement. Je reprends les anti-inflammatoires (Voltarène 75) pour 10 jours, si je les supporte.	Meilleure nuit.
23	5	5	Du mieux. Auto-rééducation douce.	Nuit correcte.
24	5	8	2e séance de kiné (nouveau kiné : étirements de la capsule). Je sens mon articulation un peu plus libre.	Pic de douleur. Sûrement dû à la kiné (certains mouvements m'ont fait très mal sur le moment) ? Le Tramadol n'est pas suffisant. Je tourne en rond.
25	8	7	Un pas en avant, dix pas en arrière.	Petite amélioration par rapport à la journée. 2 Tramadol au coucher.
26	7	9	Léger mieux. Tramadol aussi dans la journée.	Très, très mauvaise nuit. Impossible de dormir. 2 Tramadol.
27	7	6	Comme hier. Je fais une pause kiné / médecins, etc. pendant les 15 jours à venir. Pédale douce sur l'auto-rééducation. Juste du pendulaire et quelques exercices : http://goo.gl/VMjC8p	Meilleure nuit. 1 Tramadol.
28	5	5	Je sens que ça va aller mieux.	J'arrête le Tramadol.
29	4	4	L'amélioration se poursuit.	Bonne nuit.
30	3	3	Beaucoup de mieux. L'effet du repos et du Voltarène, je suppose.	Idem.
31	3	3	Dixième jour de Voltarène aujourd'hui. Je vais essayer de tenir jusqu'à 15 jours.	Toujours du mieux.
Avril 2015				
Day	Jour	Nuit	Commentaires Jours	Commentaires Nuit
1	3	3	La solution, c'était donc bien d'arrêter la kiné agressive !	Plus de Tramadol depuis 6 jours.
2	3	3	Pourvu que ça dure !	Idem
3	3	3	Auto-rééducation douce toujours.	Bonne nuit.
4	4	5	J'ai dû forcer avec mon Spring Cleaning à la KonMari !	Je le paie cette nuit. Pas de Tramadol cependant.
5	5	5	Très peu d'auto-rééducation aujourd'hui.	Pas de changement avec la nuit dernière.
6	4	5	Amélioration.	Idem.
7	4	4	Du mieux.	Meilleure nuit.
8	4	4	Ça se stabilise.	Idem.
9	5	6	Je régresse aussi en amplitude.	Tramadol.
10	6	6	Reprise du Tramadol dans la journée.	1 Tramadol aussi au coucher.
11	6	7	Pas d'amélioration.	Très mauvaise nuit.
12	6	6	C'est très perturbant : à chaque fois que la douleur a semblé céder, c'était pour mieux revenir.	Voilà 6 mois que je dors dans des positions qui ne me conviennent pas : d'abord quasiment trois mois assise et les trois derniers mois, sur le dos uniquement.
13	6	6	Pas de changement.	Sleep is broken :(
14	6	6	Comment s'habituer à ces douleurs chroniques ?	Je redoute les nuits.
15	6	6	Découragement.	Que dire ?



Décembre 2014



Janvier 2015



Février 2015



Mars 2015

