



# PROTOCOLE DE RÉÉDUCATION APRÈS CHIRURGIE STABILISATRICE DE L'ÉPAULE.

ORTHOPOLE

ORTHOPOLE  
KINE

**DOCTEUR DEMEZON HUGUES.  
DOCTEUR PAIN FREDERIC.**

## PHASE 1: J1-J21.

- Auto-rééducation à domicile
- Port attelle jour et nuit avec sevrage progressif en fonction de la douleur.
- Récupération des amplitudes articulaires avec limitation RE1 à 30°.
- Rotation interne interdite.
- EMS au niveau de sus et sous épineux.
- Détente musculaire.

## PHASE 2: J21-J45 SEVRAGE COMPLET DE L'ATTELLE.

- Récupération totale des amplitudes articulaires en élévation antérieure et en RE1.
- Débuter le travail actif aidé.
- Travail isométrique des stabilisateurs de la scapula et en position RE1.
- Continuer le travail de l'EMS.
- Travail en balnéothérapie si accessible.
- Débuter le travail en CGE seulement pour le recentrage Antérieur.

## PHASE 3: J45- 4 MOIS.

- Récupération totale de toutes les amplitudes articulaires sans limitations.
- Travail en CGE.
- Travail actif dans toutes les amplitudes articulaires avec une progression de RE1 vers RE2 et RE3.
- Proprioception sur plan stable vers une progression sur plan instable en décharge puis en charge.

## PHASE 3: SUITE.

- travail de compression bras au zénith.
- renforcement musculaire dans toutes les amplitudes (stabilisateurs de la scapula, RI, RE1 vers RE3, dentelé antérieur...).
- A partir du 3<sup>ème</sup> mois travail poids du corps.
- A partir du 4<sup>ème</sup> mois travail poids corps plus charge ajoutée.