



PROTOCOLE DE RÉÉDUCATION APRÈS ACROMIOPLASTIE.

ORTHOPOLE

ORTHOPOLE
LINE

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

PHASE 1: J1-J21.

- Travail d'auto
- rééducation et auto-mobilisation quotidien.
- Récupération des amplitudes articulaire élévation antérieur 150° et RE1 30°
travail manuel exclusivement.
- Mobilisation scapulaire.
- Possibilité d'enlever l'attelle quelques heures par jours sans faire d'activités.
- Détente musculaire péri-scapulaire et cervicale.

PHASE 1: J1-J21.

- Physiothérapie par électrostimulations au niveau des muscles infra et supra épineux et continuer le glaçage.
- Débuter le travail actif aidé (glissé sur table avec ballon) après la première semaine.
- Débuter le travail du bras au zénith en assis si récupération complète de l'antéflexion.

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

- Sevrage définitif de l'attelle.
- Continuer le travail auto-rééducation quotidien.
- Travail des amplitudes articulaire sans restriction d'élévation et RE1 libre.
- Travail en balnéothérapie si accessible.

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

- Débuter le travail de recentrage antérieur.
- Débuter le travail des stabilisateurs de la scapula en isométrique.
- Travail en excentrique entre 160° et 110° en faisant attention au rythme scapulo- humérale.

PHASE 3: J45- 3 MOIS.

- Travail en CGE.
- Travail de toutes les amplitudes sans limitations.
- Travail de renforcement musculaire des stabilisateurs de la scapula de la rotation externe en isométrique puis en dynamique.
- Travail postural (cervical et abaissement du moignon de l'épaule).

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^{ème} mois travail poids du corps.
- A partir du 4^{ème} mois travail poids corps plus charge ajoutée.