



PROTOCOLE DE RÉÉDUCATION APRÈS RÉPARATION DE LA COIFFE DES ROTATEURS ET/OU TÉNODÈSE DU BICEPS.

ORTHOPOLE

ORTHOPOLE
LINE

**DOCTEUR DMEZON HUGUES.
DOCTEUR PAIN FREDERIC.**

PHASE 1: J1-J7

Auto rééducation à domicile et glaçage plusieurs fois par jours sans excéder 15 minutes.

PHASE 2: J7-J21 PASSIF PUR.

- Récupération des amplitudes articulaires élévation antérieure 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 2: SUITE.

- Interdiction du travail en rotation interne.
- Physiothérapie par électrostimulations au niveau des muscles infra et supra épineux et continuer le glaçage.
- Continuer le travail d'auto-rééducation et auto-mobilisation quotidien.

PHASE 3: J21-J45 TRAVAIL ACTIF AIDÉ.

- Débuter le travail actif aidé (glissé sur table avec ballon).
- Continuer le travail auto-rééducation quotidien.
- Travail des amplitudes articulaires sans restriction d'élévation et RE1 libre.
- Travail en balnéothérapie si accessible.
- Interdiction du travail en rotation interne.

PHASE 3: SUITE.

- Correction du décentrage antérieur.
- A partir de J30 débiter le travail du bras au zénith en position assise si récupération complète de l'antéflexion.
- Débiter la travail des stabilisateurs de la scapula en isométrique.
- A partir de la 5ème semaine sevrage progressif de l'attelle en journée puis définitif la nuit à 45 jours.

PHASE 4: J45 DÉBUTER LE TRAVAIL ACTIF.

- Travail en CGE.
- Travail de toutes les amplitudes sans limitation.
- Travail en excentrique entre 160° et 110° en faisant attention au rythme scapulo- huméral.
- 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).