

# Centre Médical Avicenne

2 Avenue Tahar Sfar,  
El Manar 2 - Tunis - Tunisie  
Tel : 00 216 21 521 494 - 00 216 71 875 440 - 00 216 71 888 000  
www.orthokassab.com

**DOCTEUR MOURAD KASSAB**

*Ancien Interne des Hôpitaux de Paris*

*Ancien Chef de Clinique Assistant*

*Chirurgie Orthopédique et Traumatologique*

## REEDUCATION APRES REPARATION DE LA COIFFE DES ROTATEURS

### BUT PRINCIPAL : ASSOULISSEMENT DE L'ARTICULATION

Les séances devront être QUALITATIVES et contrôlée en permanence par le rééducateur.

### AUTOREEDUCATION : A partir de la 3<sup>eme</sup> semaine

Faire 5 fois par jour pendant 5 minutes des mouvements pendulaires. S'aider de : Glace - Physiothérapie locale

**Proscrire tout travail en abduction et toute pouliothérapie**

### 1) PHASE POST-OPERATOIRE: RECUPERATION COMPLETE DE LA MOBILITE PASSIVE (À 1 mois)

- a) **Glace et Massage** à visée antalgique et anti-oedémateux de la ceinture.
- b) **Sous contrôle manuel du rééducateur :**
  - Mouvements **PASSIFS** assistés et **ACTIFS – AIDE** en décubitus dorsal d'élévation dans le plan d'élection de l'omoplate, (opposer toujours une résistance au retour du bras à la position 0).
  - Exercices de décoaptation de la scapulo-humérale (en manuel)
- c) **Le patient réalise à domicile les exercices enseignés à la clinique.**
- d) **Immobilisation par attelle 45 jours**

### 2) RECUPERATION DE LA MOBILITE ACTIVE (À partir du 2<sup>eme</sup> mois)

- a) **PAS AVANT UNE MOBILITE PASSIVE SUPERIEURE A 90° :**
- b) Verrouillage en position haute: Afin de ne pas solliciter les insertions de la coiffe le travail est effectué en excentrique en partant d'une élévation passive à 150° en course courte du sus épineux. Stabilisation active en position haute puis descente du bras contrôlée progressivement par le rééducateur.
  - Renforcement en **chaîne fermée** du deltoïde, du biceps, du sous scapulaire, du grand pectoral et rééducation proprioceptive.Aucun travail actif d'élévation avant que le contrôle de la descente ne soit complètement obtenu
- c) **Travail des abaisseurs** à visée de recentrage de la tête humérale en isométrique, mise en jeu des abaisseurs lors des mouvements d'élévation avec retour du bras en contre résistance manuelle.

- d) **Intensifier les rotateurs** internes et externes en isométrique

### 3) A PARTIR DU TROISIEME MOIS: RECUPERATION DE LA FORCE MUSCULAIRE

- a) **Intensification et progression** des exercices précédents et renforcement musculaire.
- b) **Exercices de proprioception** en mettant toujours en jeu les abaisseurs