

# PROTOCOLE DE RÉÉDUCATION DE L'INSTABILITÉ ANTÉRIEURE DE L'ÉPAULE OPÉRÉE

Notre patient a bénéficié d'une cure chirurgicale d'instabilité antérieure de l'épaule.  
La cicatrisation des lésions sera complète à la 6ème semaine post-opératoire.

## PRINCIPES GÉNÉRAUX DE LA RÉÉDUCATION:

- Immobilisation coude au corps par écharpe et contre écharpe **pendant 45 jours.**
- Début de la rééducation à J 2 post-opératoire:
- Mobilisation passive et stabilisation de la scapulo-thoracique jusqu'à J28, puis réveil de la mobilisation active **en piscine** à partir de J28 (jusqu'à J60).
- Mobilisation active à partir J 45, renforcements et étirements à partir de la 9ème semaine.

## LES INTERDITS

- **La rotation externe et l'armé du bras avant le 45<sup>ème</sup> jour**
- **Abduction pure remplacée par l'élévation dans le plan de la scapula.**
- **L'actif contre résistance.**
- **La pouliothérapie.**

## RÉÉDUCATION :

### **1 séance de rééducation par jour pendant 30 jours (de J 5 à J 30)**

- Récupération des amplitudes passives en abduction dans le plan de l'omoplate et en élévation antérieure, travail global en pendulaire pour les muscles para-scapulaires.
- Débuter la mobilisation progressivement, **pas de rotation externe au delà du plan de l'omoplate.**
- Stabilisation de la scapulo-thoracique.
- Physiothérapie, cryothérapie, massages décontracturants.
- Immobilisation entre les séances par écharpe contre écharpe.
- Auto-entretien entre les séances en pendulaire, en position couchée et en glissé sur table.
- Rééducation en chaîne fermée du deltoïde, du grand pectoral et du sous scapulaire.

### **Puis 1 séance de rééducation par jour pendant 30 jours (de J 30 à J 45)**

- Réveil de la mobilité active en excentrique.
- Mobilité active globale spontanée en infra-douloureux.
- Immobilisation entre les séances par écharpe simple.

### **Puis 3 séances de rééducation par semaine pendant 1 mois (à partir de J 45)**

- Travail actif en élévation antérieure et en abduction.
- Augmenter progressivement la rotation externe de l'épaule de 10° par semaine
- Renforcement musculaire et étirements (**à partir de J 60**)