



Clinique du Sport de Bordeaux Mérignac

[www.epaule.cliniquedusport.fr](http://www.epaule.cliniquedusport.fr)

Consultation : 05 56 12 14 40 - Fax : 05 56 47 57 32 - clinique : 05 57 20 68 00  
et Le Groupe de Rééducation de la Clinique du Sport (G.R.E.C.S) 05.56.12.14.55

## Protocole de rééducation des Conflits Sous Acromiaux non Opérés

**PRINCIPE** : la rééducation doit être **manuelle, personnalisée** et associée à une auto rééducation à pratiquer à domicile 3 fois / jour

**PROSCRIRE**  
**TOUTE POULIETHÉRAPIE**  
**ET TOUT EXERCICE AVEC HALTERES**

### PRINCIPES :

- Obtenir des amplitudes articulaires passives complètes
- La position en décubitus dorsal permet d'éviter la présence éventuelle de compensations et facilite le travail en décoaptation sous acromiale.
- Il faut y associer des manœuvres destinées à libérer l'omoplate sur le grill costal
- Le travail actif sera surtout un réveil musculaire des abaisseurs de la tête humérale et des fixateurs de l'omoplate avec prise de conscience par le patient du « bon geste »

### Phase 1 : Compromis entre techniques passives et actives

- La récupération des mobilités passives se poursuit jusqu'à obtention d'amplitudes complètes, notamment en rotation.
- Recentrage articulaire actif de la tête humérale
- Assimilation d'une bonne cinétique d'élévation du membre supérieur.

→ En fonction des douleurs, ce travail est recherché d'abord en décubitus dorsal puis en position semi-assise et enfin en position assise (utiliser dans un premier temps le feedback visuel)

### Phase 2 : Essentiellement des techniques actives

- Renforcer le verrouillage en position haute et la tête humérale
- Renforcer les rotateurs internes en concentrique et excentrique d'abord coude au corps pour finir en position RE3
- Renforcement des fixateurs de l'omoplate

### Phase 3 : Proprioception

- Travail proprioceptif avec, puis sans repère visuel pour finir en intégrant des gestes de plus en plus contraignants pour l'articulation
- Correction de la posture globale
- Correction des défauts de cinématique de la gléno-humérale, de la scapulo-thoracique et de l'acromio-claviculaire.