



Clinique du Sport de Bordeaux Mérignac

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 après décompression pour tendinopathie non rompue de la Coiffe Des Rotateurs

BUT PRINCIPAL : Assouplissement de l'articulation.
Les séances devront être **qualitatives**
Et **contrôlées en permanence** par le rééducateur

**PROSCRIRE TOUT TRAVAIL EN ABDUCTION
ET TOUTE POULIETHÉRAPIE**

Phase 1 : J0 à J30 Récupération immédiate de la mobilité passive

- Attelle : immobilisation coude au corps pendant 8 jours
- Glace et massage à visée antalgique et anti-oedémateux de la ceinture
- **Auto rééducation**: 3 fois par jour travail des amplitudes articulaires passives :
 - Élévation en position allongée, rotation et pendulaire **sans poids**

Sous contrôle manuel du rééducateur :

- Mouvements PASSIFS assistés en décubitus dorsal de l'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)

Phase 2 : J30 à J90 : Récupération de la mobilité active

(mais pas avant récupération complète de la mobilité passive)

- 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 supra-épineux.
- Stabilisation active en position haute puis descente du bras contrôlée progressivement par le rééducateur. Aucun travail actif d'élévation avant que le contrôle de la descente ne soit complètement obtenu.
- Recentrage de la tête humérale en isométrique : mise en jeu des abaisseurs lors de mouvements d'élévation avec retour du bras en contre-résistance manuelle.
- Intensification des rotateurs internes et externes en isométrique.

Phase 3 : à partir de J90 : Récupération de la force musculaire

- Intensification et progression des exercices précédents
- Exercices de proprioception en mettant toujours en jeu les abaisseurs.