



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 Bankart Antérieur sous Arthroscopie

PHASE 1 : J0 à J30

- IMMOBILISATION COUDE AU CORPS **PENDANT 1 MOIS**
- Glace, Anti-inflammatoires et antalgiques selon les besoins
- Libération régulière du coude

PHASE 2 : J30 à J90

Rééducation :

- Reprise spontanée douce et progressive des mouvements de la vie quotidienne
- Éviter tout mouvement forcé en particulier en rotation externe
- Réveil musculaire doux et progressif du deltoïde et des rotateurs
- Travail très prudent des amplitudes (sauf indication particulière) afin de privilégier la cicatrisation ligamentaire.

Mouvements **INTERDITS** pendant 3 mois strict :

1 : Armé en **abduction et rotation externe**

2 : **Rétropulsion** du bras en extension.

PHASE 3 : à partir de J90

- Compléter la récupération des mobilités passives sans forcer sur la rotation externe
- Renforcement musculaire et proprioceptif

PHASE 4 : Reprise des activités sportives en fonction de l'avis médical