



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 Butée Coracoïdienne Antérieure

Phase 1 : J0 à J15

- Immobilisation coude au corps pendant 15 jours
- Glace, Anti-inflammatoires et antalgiques selon les besoins
- Libération régulière du coude.

Phase 2 : J15 à J90

Rééducation :

- Reprise spontanée 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.
- Travail indolore de la rotation externe coude au corps et de la rotation interne.
- Pas de rotation externe active pendant 6 semaines

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

- Renforcement musculaire et proprioceptif
- Compléter la récupération des amplitudes articulaires passives **sans forcer sur la rotation externe et l'armée du bras**

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