



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 une Prothèse Totale d'épaule de Type **Anatomique**

PHASE 1 : J0 à J 30

- Attelle : immobilisation coude au corps pendant **21 jours**
- Glace, anti-inflammatoires et antalgiques selon les besoins
- Massage cervico-dorsal avec entretien des amplitudes sous-jacentes
- Mobilisation de l'omoplate (active et passive)
- Correction de la posture, stabilisation de l'omoplate
- Elévation antérieure : mobilisation passive en **position allongée stricte, dans le plan d'élection de l'omoplate, en rotation neutre.**
- Rotation externe active aidée, coude au corps, limitée à 0° de rotation externe

Pendant 1 mois : protéger le sous scapulaire suturé

Pas de travail des rotateurs internes

Prudence en rotation externe (même passive)

PHASE 2 : J30 à J90

Objectif : récupération musculaire après récupération des amplitudes passives

- Travail musculaire isométrique excentrique
- Repositionnement et stabilisation de l'omoplate
- Travail antalgique et décontracturant
- Mouvements actifs aidés en augmentant les amplitudes.
- Renforcement des rotateurs.
- Au cours de cette phase : reprise des gestes fonctionnels, de l'ergothérapie et la proprioception.

**LA POULIETHERAPIE
EST FORMELLEMENT INTERDITE**