



**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 après une Prothèse Totale d'épaule de Type **Inversée**

### PHASE 1 : J0 à J 30

- Attelle : immobilisation coude au corps pendant 15 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)
- élévation active aidée avec co-contraction du deltoïde pour stabiliser la prothèse
- Rotation externe active aidée, coude au corps, limitée à 0° de rotation externe

**On encourage les gestes fonctionnels de la vie quotidienne et l'ergothérapie afin de retrouver une bonne autonomie fonctionnelle dès la fin de l'immobilisation**

**Pendant 1 mois** : protéger le sous scapulaire suturé  
Pas de travail des rotateurs internes  
Prudence en rotation externe  
Pas de pendulaire pour une prothèse inversée

### PHASE 2 : J30 à J90

**Objectif** : récupération musculaire après récupération des amplitudes passives

- Travail musculaire **isométrique excentrique** (en particulier du deltoïde)
- Mouvements **actifs aidés** en augmentant les amplitudes.
- Renforcement des rotateurs externes.
- Accompagnement progressif de l'augmentation de la mobilisation scapulo-thoracique lors de l'élévation.
- Récupération des amplitudes en rotation interne (active **et** passive).

**LA POULIETHERAPIE  
EST FORMELLEMENT INTERDITE**