



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 Suture de la Coiffe Des Rotateurs

2S

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 J45

- Attelle : immobilisation coude au corps pendant **2 semaines** avec coussin d'abduction **pendant 1 semaine**
- Glace, anti-inflammatoires et antalgiques selon les besoins

De J0 à J7 : Auto rééducation exclusive : réaliser l'ensemble des exercices 3 fois, 10 minutes par jour

- Pendurelax : 1 mn (échauffement bras ballant)
- Le sac à dos : 10 fois (hausser les épaules)
- La girafe : 5 fois (étirer et tourner doucement le cou)
- Le coup de chiffon : 10 fois (tourner doucement la main sur une table)
- L'ouverture de porte : 10 fois (écarter doucement la main du corps)

De J7 à J45 : rééducation douce de la mobilité passive sous contrôle manuel du rééducateur

- Massage à visée antalgique et anti-œdémateuse de la ceinture
- Mobilisations du coude et de la main
- Travail postural cervical et des fixateurs de la scapula
- 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 manuelle de la scapulo-humérale et de mobilisation manuelle de la tête humérale et de l'acromio-claviculaire.

Poursuite de tous les exercices d'auto rééducation deux fois par jour

Phase 2 : J45 à J120 : 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.
- Travail des fixateurs de la scapula
- Intensification des rotateurs internes et externes en isométrique.

Phase 3 : de J120 à 6 mois : Récupération de la force musculaire

- Intensification et progression des exercices précédents et renforcement musculaire
- Exercices en co-contraction deltoïde – coiffe
- Exercices de proprioception en mettant toujours en jeu les abaisseurs

LES ACTIVITES EN FORCE : manutentions de charges lourdes, machines, etc.
ne peuvent être reprises qu'après 6 mois post-opératoire