



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 Suture de la Coiffe Des Rotateurs

**4S**

**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 **4 semaines** avec coussin d'abduction **pendant 2 semaines**
- Glace, anti-inflammatoires et antalgiques selon les besoins

**De J0 à J15 : Auto rééducation exclusive** : réaliser l'ensemble des exercices 3 x 10 min. 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 J15 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 mobilisations manuelles 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**