

PROTOCOLE D'AUTO-REEDUCATION DE L'ÉPAULE

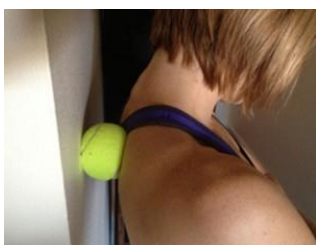
A débiter à j 45 après une chirurgie de la coiffe

Après la première phase d'immobilisation et la levée de l'attelle, l'objectif principal est de retrouver la **SOUPLESSE** de l'épaule dans **TOUTES LES AMPLITUDES**.

La phase de renforcement musculaire ne se fera **UNIQUEMENT** lorsqu'une bonne mobilité articulaire sera restaurée.

Une phase de renforcement (altères, résistances élastiques, banc de musculation...) débutée trop tôt, c'est-à-dire sur une épaule encore raide, risquera de **FIXER LES RAIDEURS ARTICULAIRES**.

1/ Soins antalgiques et anti-inflammatoires.



Massage de la région cervico-scapulaire et du bras

Par un tiers.

En auto-massage à l'aide d'une balle ou d'un rouleau de massage.

Le Pendulaire : L'aspirine de l'épaule

Mouvements pendulaires de faible amplitude

A vide ou à l'aide d'un poids de 1 à 3kg maximum (en fonction de votre corpulence)



Glaçage de l'épaule

15 à 20 minutes.

*A réaliser en cas de douleurs de l'épaule et du bras et/ou
En fin séance d'auto-rééducation*

Compresse, bouillottes ou serviettes chaudes

*A appliquer sur la région cervicale en cas de douleurs
et/ou de contractures du cou ou de la région scapulaire*



2/ Auto-Mobilisations articulaires

a) Routine



Elévation allongée

Elévation assise si indolore

10 mouvements Matin, Midi et Soir

Le bras sain porte le bras opéré

Rotation externe debout ou assis

Partir les 2 mains sur le ventre et ouvrir vers l'extérieur en gardant les coudes au corps et en serrant les omoplates

10 mouvements Matin, Midi et Soir



Rotation interne passive

A l'aide d'un bâton ou d'une serviette

Epaule opérée dans le dos

10 mouvements Matin, Midi et Soir

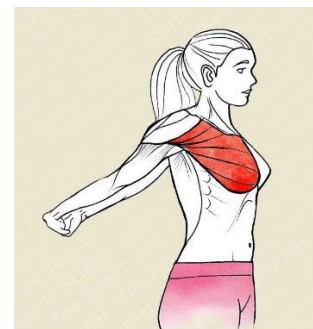
Dans le strict respect de la douleur

Extension active aidée

Départ bras tendus sur les fesses,

Le bras non opéré aide le bras opéré à s'étirer vers l'arrière.

10 mouvements Matin, Midi et Soir



Ces exercices doux de tonification doivent être fait lentement, en conscience, dans le strict respect de la douleur, épaules **BASSES et EN ARRIERE.**

b) Mobilisations au bâton



10 x Elévation



10 x Rotation Externe



10 x Abduction



10 x Enroulé vers l'avant en position assise

10 mouvements de chaque série d'exercices, une fois par jours, 5 jours par semaine.

30 secondes de pendulaire entre chaque exercice.

EPAULES BASSES et EN ARRIERE

3/ Tonification musculaire



L'araignée

Main à hauteur d'épaule, utiliser les doigts pour « grimper » le long du mur le plus haut possible.

Redescendre paume à plat en exerçant une légère pression contre le mur

10 montées, tenues 3 sec en haut, répétées 10 fois

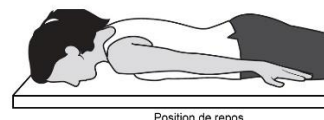
Renforcement des omoplates

A plat ventre et bras tendu

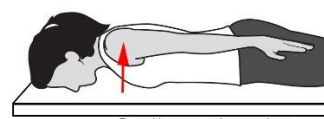
Serrer les omoplates pour décoller le bras du plan de la table, EPAULE BASSE et VERS L'ARRIERE.

Tenir 6 secondes puis relâcher 6 secondes

Répéter 10 fois



Position de repos



Repositionnement des omoplates

Tonification des Rotateurs externes

Perpendiculaire au mur, coude à 90° de flexion

Exercer une pression sur le mur avec le dos de la main pendant 6 secondes, relâcher 6 secondes, répéter 10 fois



Tonification du Grand Dorsal

Colonne vertébrale et épaules plaquée contre le mur

Exercer une poussée bras tendus pendant 6 secondes, puis relâcher 6 secondes, répéter 10 fois.

10 mouvements de chaque série, une fois par jours, 5 jours par semaine.

30 secondes de pendulaire entre chaque exercice.

EPAULES BASSES et EN ARRIERE

En cas d'exacerbation de douleurs, d'une épaule chaude, de réapparition de douleurs nocturnes, privilégiez le pendulaire et les exercices indolores pendant 3 jours avec glaçage 2 à 3 fois par jour.

Si ces douleurs persistent SANS AMELIORATION plus de 4 jours et/ou en cas d'urgence liée à votre rééducation,

Contactez votre kiné référent par mail en lui expliquant précisément votre problème.

lucchini.marie@hotmail.fr

rodamelrobin@hotmail.fr

quiomkine@gmail.com

manuela.galtier@gmail.com

thierry.poncet@hotmail.fr

luc.guillaumin@hotmail.fr

A très bientôt.