

Protocole de rééducation après arthroscopie d'épaule

Acromioplastie (décompression sous-acromiale), bursectomie, résection acromio-claviculaire, évacuation de calcification · immobilisation 2 semaines

Date de l'opération : _____ Date du premier contrôle : _____

Signes d'alerte : contrôle médical anticipé

- Douleur importante persistante après 10 jours malgré l'arrêt des exercices
- Rougeur ou gonflement important et persistant
- Traumatisme (chute, traction ou coup) avec craquement audible

Semaines		Phase 1		Phase 2		Phase 3				Commentaires
		1	2	3	4	5	6	7	8	
Immobilisation	Attelle simple									22 h/24. Retirée uniquement pour les exercices et la toilette.
Douleur et œdème										Respecter la douleur
	Glaçage, drainage, taping									Glaçage 20 min, 2 à 3 fois par jour, aussi longtemps que nécessaire
Mobilité passive	Pendulaire									
	Omoplate (scapulo-thoracique), coude									
	Épaule (gléno-humérale)									Respecter la douleur dans tous les mouvements
Mobilité active	Coude, poignet, main, nuque									
	Omoplate (scapulo-thoracique)									
	Épaule (gléno-humérale)			Assistée						

Mois		Ph. 1	Ph. 2	Phase 3		Phase 4				Commentaires
		1	2	3	4	5	6	7	8	
Étirements	Nuque									Angulaire, trapèze, scalènes
	Coude									Extrémités distales du biceps et du triceps
	Épaule									Pectoraux, grand dorsal
Renforcement	Flexion, abduction, rotation externe contre résistance		Isométrique	Isométrique / concentrique	Concentrique	Excentrique				D'abord contre la gravité, puis charge progressive
	Stabilisation de l'omoplate									Travail du contrôle de l'omoplate pendant les mouvements de l'épaule
	Mise en charge sur l'épaule			À 4 pattes						Augmenter progressivement la charge et l'instabilité
Activités et sports	Conduite									2 semaines après le retrait de l'attelle
	Port de charge (bras le long du corps)		< 1 kg	5 kg max		10 kg max				Rester vigilant
	Fitness									Uniquement les exercices vus en physiothérapie
	Jardinage									D'abord uniquement les activités basses, pas au-dessus de la tête
	Natation			Brasse						
	Course à pied									
	Vélo			Dos droit						Plus tôt sur vélo d'appartement, sans appui sur les bras
	Marche nordique									Amplitude progressive
	Sports de lancer				Sous 90°					Rester vigilant
	Sports de raquette				Sous 90°					Rester vigilant