

Protocole de rééducation après butée coracoïdienne (Latarjet)

Intervention de Latarjet arthroscopique · immobilisation 3 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 (à la maison)			Phase 2 (physiothérapie)			Phase 3		Commentaires
		1	2	3	4	5	6	7	8	
Immobilisation	Attelle simple ou attelle avec coussin									22 h/24. Retirée 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									Amplitude progressive, dans tous les sens
	Omostrate (scapulo-thoracique), coude									Libre dès J1, éviter les rétractions
	Flexion, abduction de l'épaule									Fonctionnelle uniquement en phase 1, puis selon la douleur
	Rotation externe									Selon la douleur, sans restriction particulière
	Rotation interne, extension, adduction horizontale									Pas d'étirement trop précoce
Mobilité active	Coude, poignet, main, nuque									Coude actif libre dès J1 ; pas de flexion du coude contre résistance avant 6 semaines (tendon conjoint transféré)
	Omostrate (scapulo-thoracique)									Travailler le contrôle et la stabilité de l'omoplate
Épaule (gléno-humérale)	Flexion						Assistée			Aucune résistance, ni du thérapeute ni du bras sain, et pas de travail contre la gravité sans aide
	Abduction						Assistée			
	Rotation externe									Selon la douleur
	Extension, adduction, rotation interne									Isométrique

Mois		Ph. 1	Ph. 2	Phase 3	Phase 4			7	8	Commentaires
		1	2	3	4	5	6			
Étirements	Postérieurs (deltoïde, petit rond, infra-épineux)									
	Grand dorsal									
	Antérieurs (pectoral, deltoïde antérieur)									
	Triceps									Portion distale, pour maintenir la flexion complète du coude
	Biceps									Éviter le fessum du coude
Renforcement	Flexion, abduction, rotation externe contre résistance									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)			5 kg max			10 kg max			
	Fitness									Uniquement les exercices vus en physiothérapie
	Jardinage									Activités basses, pas au-dessus de la tête
	Natation			Brasse						
	Course à pied									
	Vélo									Plus tôt sur vélo d'appartement, sans appui sur les bras
	Marche nordique									Amplitude progressive
	Sports de combat					Réintroduction progressive				Réintroduction progressive des mouvements et des contraintes du sport
	Sports de lancer					Réintroduction progressive				
	Sports de raquette					Sous 90°				