

Protocole de rééducation · prothèse d'épaule, humérus proximal

Prothèse anatomique, prothèse inversée avec réinsertion du sous-scapulaire, ostéosynthèse de l'humérus proximal par plaque · immobilisation 4 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				Commentaires
		1	2	3	4	5	6	7	8	
Immobilisation	Attelle avec coussin ou 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, sauf rotation externe									Respecter la douleur
	Rotation externe									Pour éviter la rupture du sous-scapulaire. Actif-assisté.
Mobilité active	Coude, poignet, main, nuque									
	Omoplate (scapulo-thoracique)									
Épaule (gléno-humérale)	Flexion			Assistée						
	Abduction			Assistée						
	Rotation externe			Course interne (de la position neutre vers l'intérieur)						Pour éviter la rupture du sous-scapulaire
	Rotation interne			Course interne (de la position neutre vers l'intérieur)						Coude au corps
	Extension, adduction									

Mois		Phase 1	Phase 2	Phase 3		Phase 4				Commentaires
		1	2	3	4	5	6	7	8	
Étirements	Épaule									Commencer progressivement, surtout en rotation externe
	Coude									Extrémités distales du biceps et du triceps
	Nuque									Angulaire, trapèze, scalènes
Renforcement	Flexion, abduction, rotation externe		Isométrique	Isométrique / concentrique		Concentrique / excentrique				D'abord contre la gravité, puis charge progressive
	Rotation interne, travail spécifique			Isométrique	Isométrique / concentrique	Concentrique	Excentrique			
	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 en cas de prothèse inversée
	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 très vigilant en cas de prothèse inversée
	Sports de raquette					Sous 90°				Rester très vigilant en cas de prothèse inversée