

Médecin
Adresse

Patient
Date

Vous êtes P.R.O.C.H.E de la guérison

Protocole de Rééducation Optimale après CHirurgie de l'Épaule

KINÉSITHÉRAPIE DE L'ÉPAULE ET DU RACHIS CERVICO-THORACIQUE

NOMBRE DE SEANCES* : Avec Balnéothérapie À domicile

De J0 à J45

L'objectif de cette phase est de récupérer les mobilités passives de l'épaule.

- Apprentissage de l'installation de l'orthèse
- Apprentissage des exercices d'auto-rééducation** notamment les auto-mobilisations
- Mobilisations manuelles douces de la gléno-humérale et de la scapulo-thoracique
- Récupération des amplitudes en **Elévation** **Rotation lat.** **Rotation médiale**
- Travail actif des muscles inter-scapulaires et du rachis.

La rééducation à cette phase ne doit pas augmenter les douleurs après la séance mais peut provoquer une sensation d'inconfort lors des mobilisations.

Expliquer aux patients qui ont récupéré leurs mobilités rapidement de rester vigilant.

Sevrage progressif de l'attelle à partir de la date définie par votre chirurgien :

De J45 à J90

L'objectif de cette phase est de récupérer une épaule fonctionnelle et indolore.

- Récupération des fins d'amplitudes en élévation, puis en rotation latérale notamment par des mobilisations analytiques.
- Augmenter **progressivement** le travail actif des muscles stabilisateurs de la scapula et de la gléno-humérale (coiffe et deltoïde) lors des séances et en auto-rééducation
- Réhabiliter tous les gestes de la vie quotidienne y compris la main dans le dos
- Encourager les patients qui ont des difficultés à récupérer leurs mobilités passives

Les exercices actifs sont réalisés sans charge additionnelle ni résistance à cette phase. Si toutes les amplitudes sont récupérées avant la fin de cette phase, attendre J + 90 pour passer à la phase de renforcement.

De J90 à 6 mois

L'objectif de cette phase est de récupérer une épaule fonctionnelle pour le sport et les travaux de force. Elle est débutée si l'épaule est indolore et la récupération des amplitudes articulaires passives acquises

- Augmenter progressivement les résistances lors des exercices afin de retrouver une épaule puissante en fonction des besoins fonctionnels du patient. Toutes les modalités du travail musculaire pourront être mises en œuvre pour atteindre cet objectif
- Réadapter l'épaule, le tronc et les membres inférieurs au sport, au travail et aux loisirs du patient

***Après chirurgie de la coiffe et arthroplastie, la rééducation est soumise à un référentiel de 50 séances maximum.**

Fréquence des séances : De 1 à 3 fois par semaine en fonction de la phase de rééducation, de l'observance du patient et de l'état d'avancement de sa rééducation.

****Les exercices d'auto-rééducation seront réalisés 3 à 5 fois par jour.**