

RÉÉDUCATION APRÈS STABILISATION CHIRURGICALE DE L'ÉPAULE

Livret à destination des patientes
et des patients

Épaule au TOP

Geoffroy Nourissat - Chirurgien orthopédiste
Frédéric Srouf - Kinésithérapeute

Introduction	2
Définitions	3
Les phases de votre rééducation	3

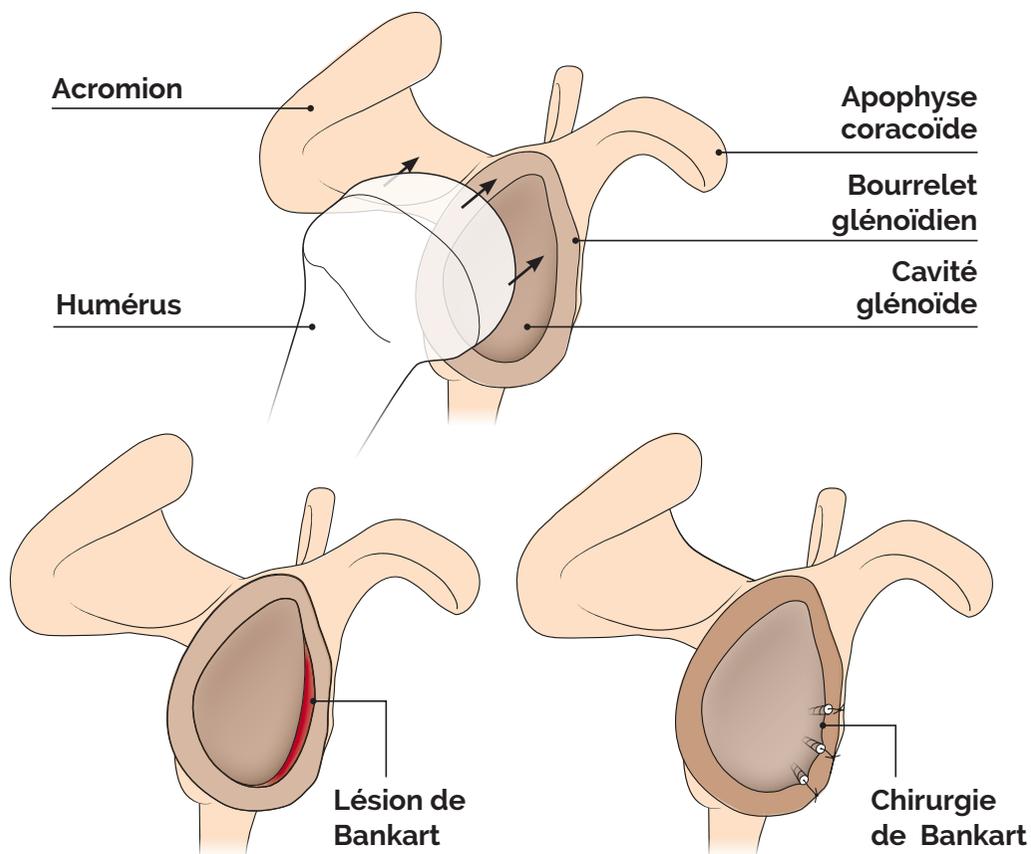
SOMMAIRE

Indications relatives aux exercices	4
Phase 1	4
Exercices	5
Phase 2	9
Exercices	10
Phase 3	22
Exercices	23

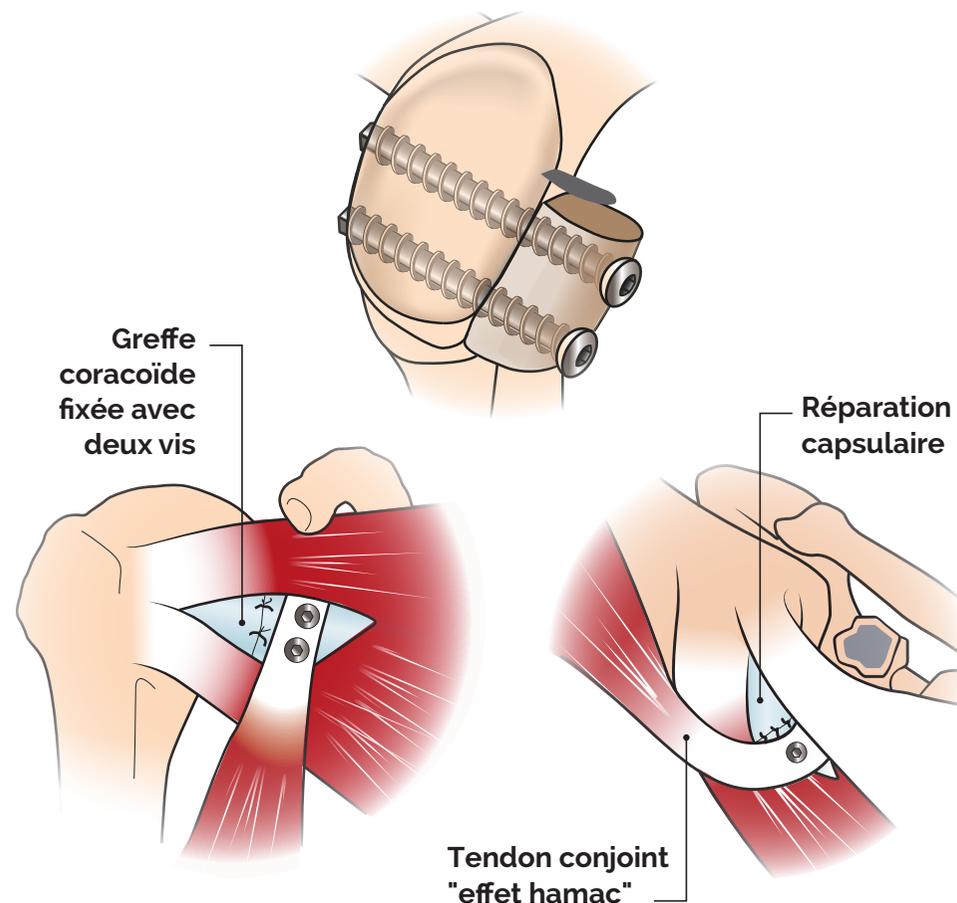
Vous venez de vous faire opérer parce que votre épaule était instable (luxation, subluxation, micro-instabilité douloureuse). Le chirurgien a procédé soit à la réalisation d'une **butée coracoïdienne** (ou butée de Latarjet) soit à une réparation de type **Bankart**.

Le choix de votre chirurgie a été fait en fonction de plusieurs paramètres tels que votre âge, la pratique d'un sport, le nombre de luxations, les lésions au niveau de votre épaule ou votre laxité.

Bankart



Butée coracoïdienne



DÉFINITIONS

Butée coracoïdienne : le chirurgien prélève un morceau d'os de l'omoplate pour le fixer devant votre épaule au niveau de la glène (cf schéma en p.3). Il fixe ce morceau à l'aide de 2 vis ou de sutures. La stabilisation est permise par l'os transféré et par le fait qu'au bout de cet os (processus coracoïde) il y a un tendon qui renforce vos ligaments et vos muscles.

Capsulorrhaphie ou capsuloplastie :

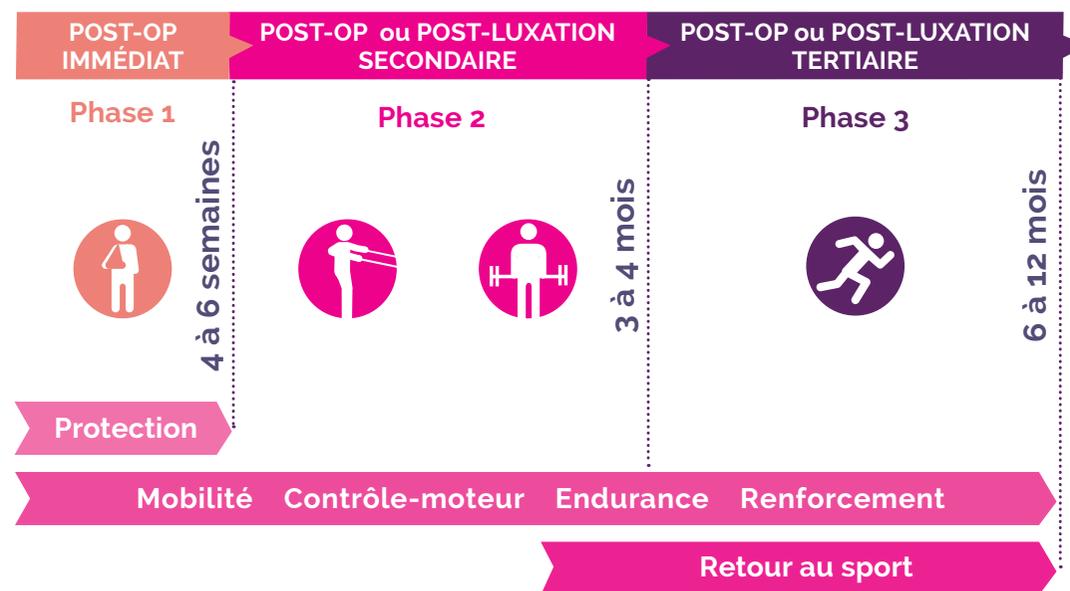
le chirurgien peut être amené à réparer ou à retendre la poche aussi appelée capsule de l'articulation.

Lésion de Bankart : il s'agit d'une lésion qui concerne le bourrelet glénoïdien (labrum) qui se détache à sa partie antérieure et inférieure lors de luxations, subluxations ou traumatismes ce qui provoque une instabilité antérieure de l'épaule (cf. schéma en p. 2). Parfois un morceau d'os part avec, on parle de Bankart osseux.

Chirurgie de Bankart : il s'agit de la chirurgie qui correspond à la réparation de la lésion de Bankart à l'aide de fils et d'ancres (cf. schéma en p.2).

LES PHASES DE VOTRE RÉÉDUCATION

Le but de ce livret est de vous informer sur l'opération dont vous venez de bénéficier et **de vous accompagner dans votre rééducation.** Il s'agit d'un support complémentaire à votre prise en charge qui ne peut contredire ou remplacer ce que votre chirurgien ou votre kinésithérapeute vous a expliqué.



INDICATIONS RELATIVES AUX EXERCICES

Exercice À NE PAS EFFECTUER

Exercice À EFFECTUER

Nb = Nombre de répétitions du mouvement

Nb/J = Nombre de fois par jour

Exemple :

Nb	Nb/J
15	2

 Il faut lire :
Exercice à répéter 15 fois
2 fois par jour



..... Temps de maintien de la position

PHASE 1

La phase post-opératoire immédiate dure entre 4 et 6 semaines. l'objectif est d'obtenir une consolidation de la greffe osseuse en cas de butée de Latarjet et de la réparation du labrum en cas de chirurgie de Bankart.



Pendant cette phase les objectifs en rééducation sont :

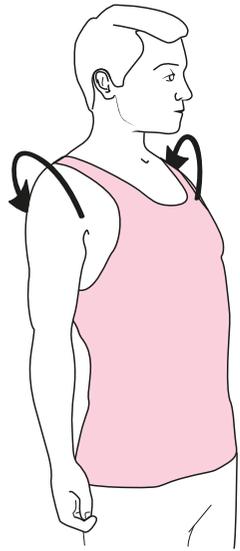
- de maîtriser la douleur et éventuellement de traiter l'œdème ;
- de récupérer les amplitudes passives de l'épaule essentiellement en élévation ;
- de minimiser le déconditionnement physique en sollicitant le reste du corps.



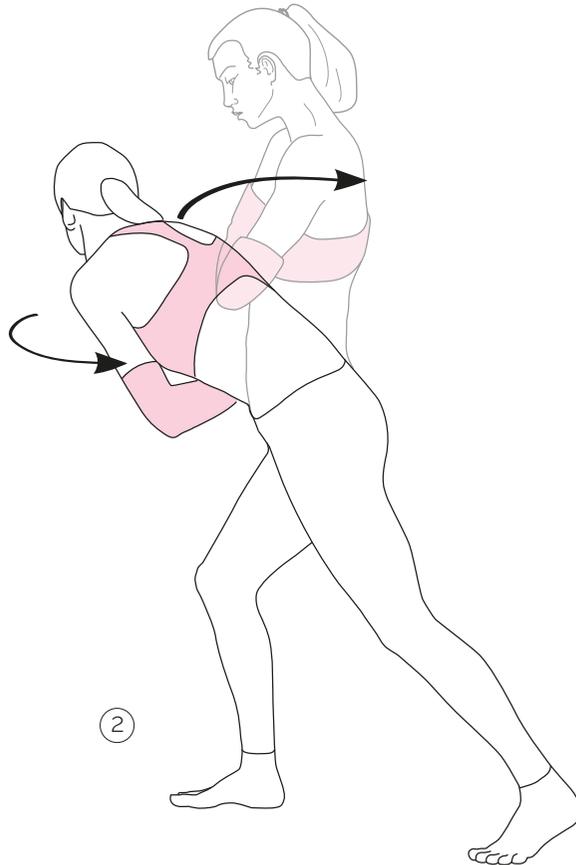
POINT DE VIGILANCE



Pendant cette phase :
suivez les recommandations de votre chirurgien
au sujet de votre attelle que vous pouvez retirer
pour faire vos exercices et pour vous laver.
Ne soulevez pas de charge.



①



②

PHASE 1 - EXERCICES



Date de début : _____



Date de passage à la phase suivante : _____

1 - En position debout ou assise avec ou sans votre brassard :

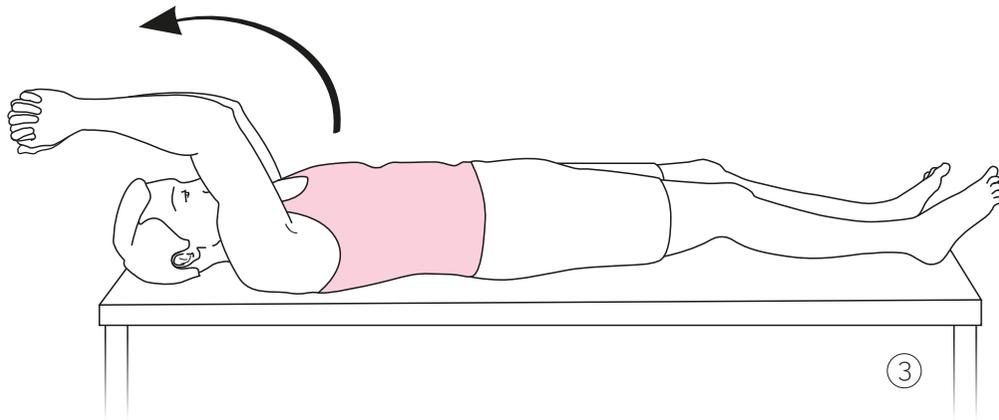
- Redressez-vous et serrez les omoplates afin de solliciter les muscles de votre dos.

Nb	Nb/J

2 - Dans votre brassard, vous pouvez bouger et faire des exercices avec vos jambes et votre buste :

- En position debout, placez votre jambe opposée à l'épaule immobilisée en avant.
- Penchez-vous vers le bas en portant votre épaule opérée dans la direction de votre pied opposé, puis redressez-vous en serrant les omoplates.

Nb	Nb/J

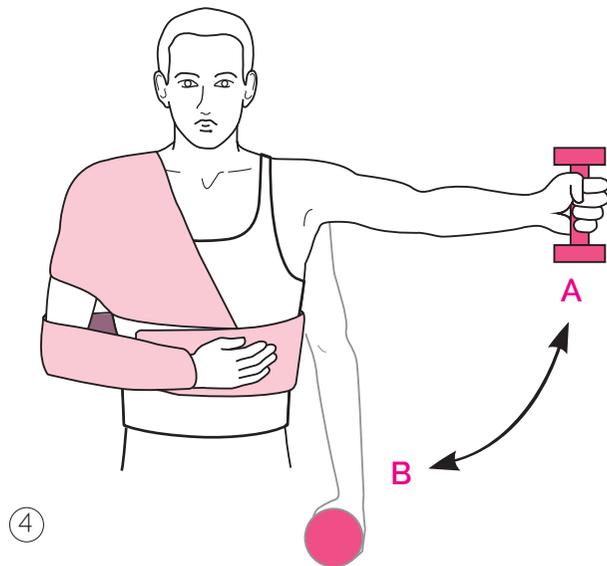


3 - En position allongée puis progressivement en position demie-assise et assise :

Pratiquez des auto-mobilisations mains jointes telles que votre kinésithérapeute vous les a apprises.

Nb	Nb/J

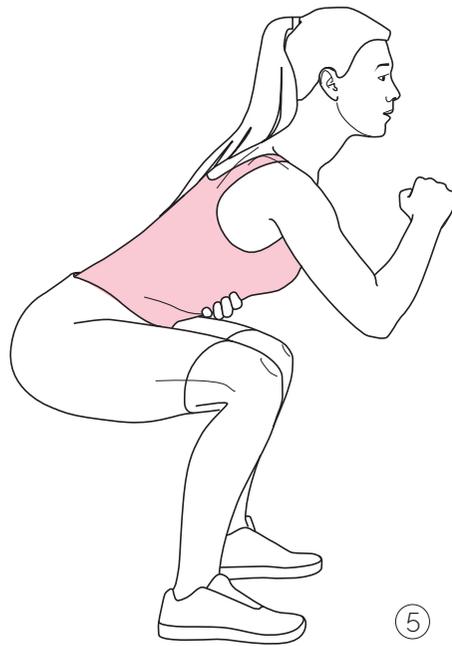
Position : allongée demie-assise assise



4 - En position assise sur une chaise avec votre attelle

Soulevez une haltère à la verticale avec son autre bras.

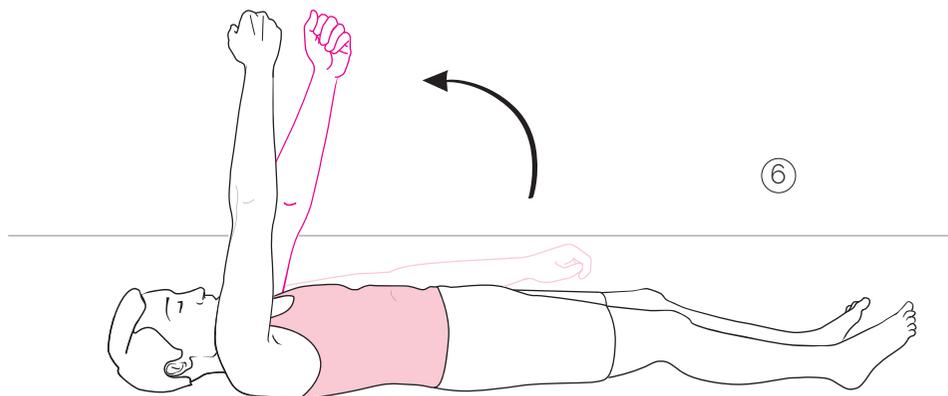
Nb	Nb/J



5 - En position debout avec votre attelle

Réalisez des squats.

Nb	Nb/J

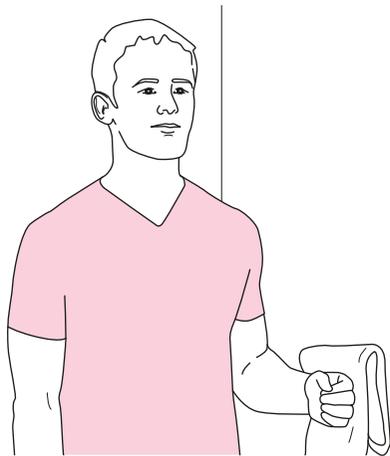


6 - En position allongée sur le dos sans attelle

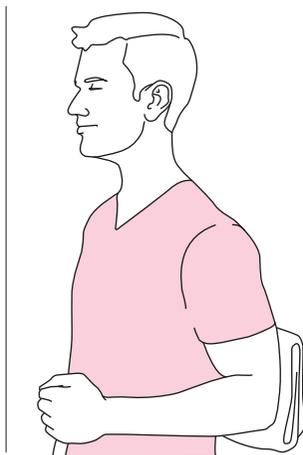
Placez votre bras sain dans une position les yeux ouverts. L'autre bras reste le long du corps. Puis, les yeux fermés, essayez de placer le bras opéré dans la même position. Une fois que vous pensez avoir réalisé correctement l'exercice, ouvrez les yeux et vérifiez s'il est bien placé. Corrigez la position le cas échéant.

Nb	Nb/J

⑦



A



B

En fonction des indications de votre chirurgien et de votre kinésithérapeute vous pouvez débuter à cette phase des **contractions statiques progressives**.

7 - En position debout et redressée :

Appuyez sur le mur et maintenez  secondes.

A

B

Nb	Nb/J

PHASE 2



Avant de débuter cette phase, votre chirurgien a généralement demandé une imagerie afin de vérifier la bonne consolidation de la butée en cas de chirurgie par butée Latarjet.

En plus du **feu vert du chirurgien en lien avec la consolidation de la butée osseuse ou de la cicatrisation du Labrum** en cas de chirurgie de Bankart, votre épaule doit présenter des critères cliniques avant de démarrer cette phase.

À cette phase l'attelle est retirée le jour et la nuit.

Il s'agit de **présenter une mobilité en élévation autour de 120°, une douleur contrôlée faible c'est à dire inférieure à 3/10, et des conditions psychologiques favorables**, que votre kinésithérapeute détermine avec votre chirurgien.

Cette phase qui est la plus longue (3 à 4 mois) va vous permettre de retrouver votre fonction dans la vie quotidienne et de reprendre progressivement vos activités physiques et la participation aux activités sportives en fonction du sport pratiqué. Cette phase nécessite persévérance, régularité et progressivité.

Les exercices peuvent être réalisés d'abord sur le bras non opéré, puis sur le bras opéré de façon progressive.

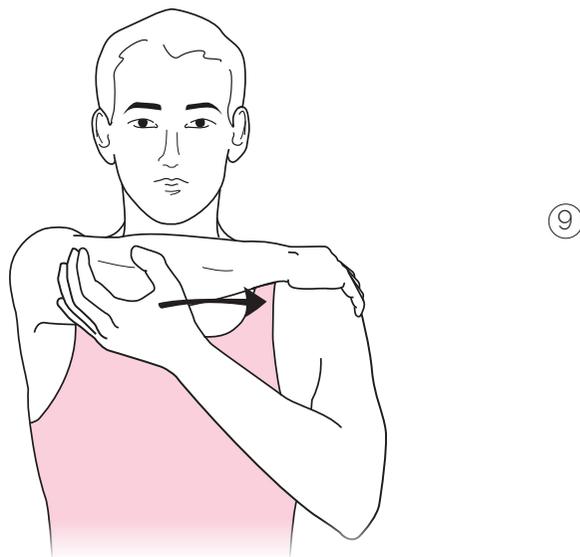
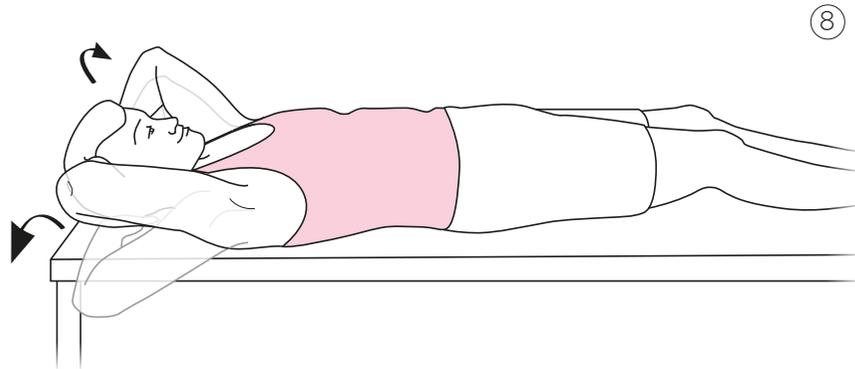
PHASE 2 - EXERCICES



Date de début : _____



Date de passage à la phase suivante : _____



POURSUIVEZ LE GAIN DE MOBILITÉ

8 - En position allongée, assise ou debout :

Placez vos mains derrière votre tête et écartez vos coudes au maximum jusqu'à ressentir un inconfort.

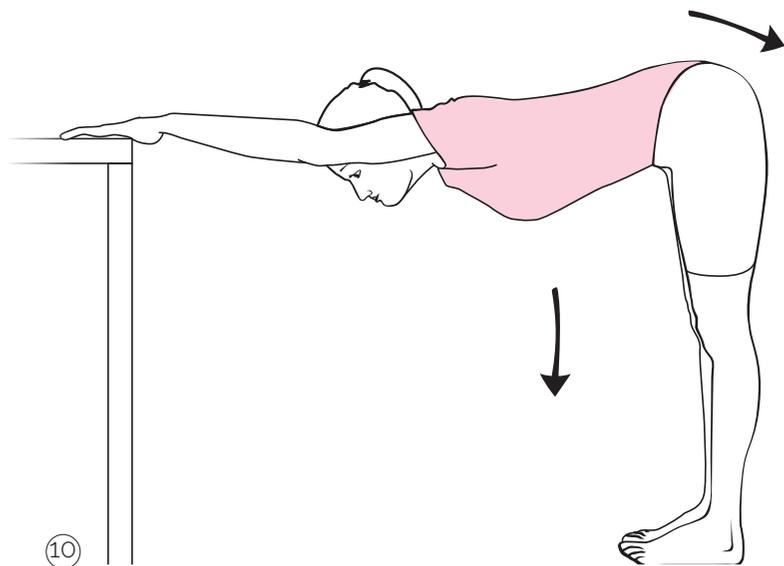
Nb Nb/J

Position : allongée assise debout

9 - En position debout ou assise :

Redressez-vous et croisez votre bras douloureux sur votre poitrine en gardant l'épaule basse pour maintenir votre omoplate fixée pendant l'étirement. Maintenez  _____ secondes.

Nb Nb/J



10

10 - En appui sur une table (ou sur un plan de travail) :

Placez vos mains ou vos avant-bras en appui. Sans les bouger, reculez et baissez les fesses afin de ressentir un étirement dans votre épaule.

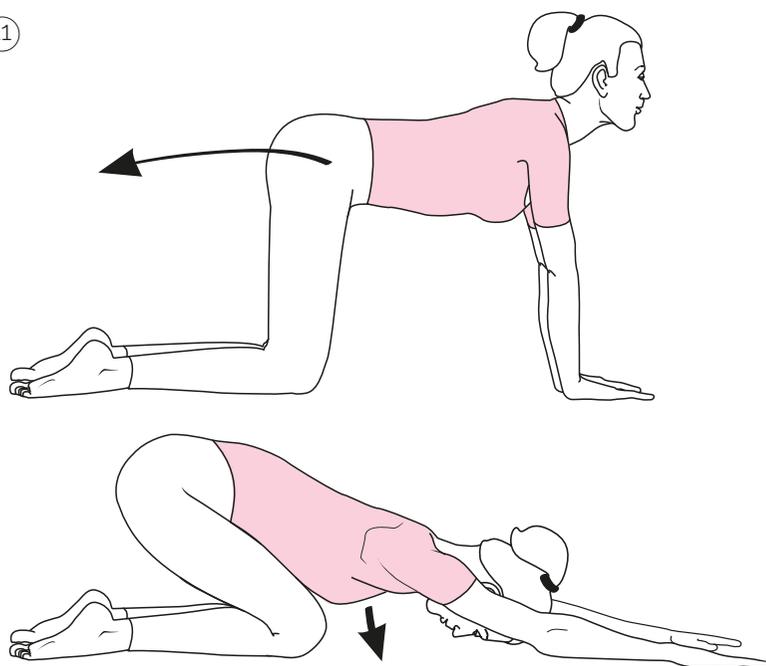
- Le mouvement ne sera pas symétrique, ce qui est normal.

Maintenez  secondes.

Nb	Nb/J
----	------



11



11 - À quatre-pattes au sol :

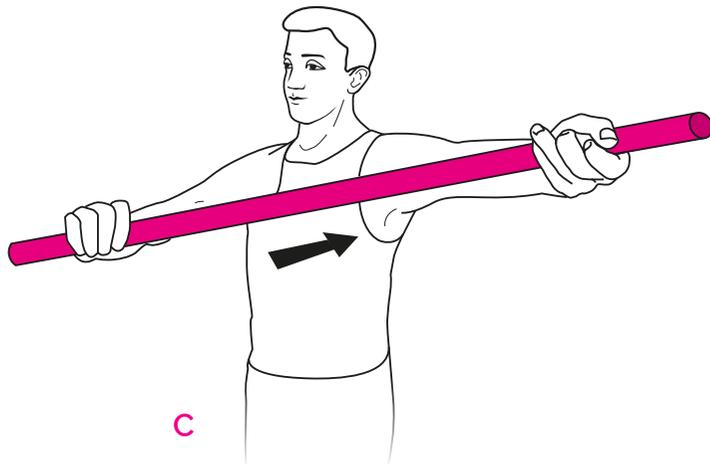
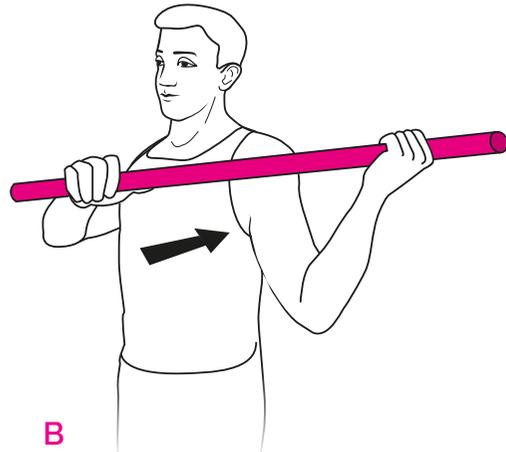
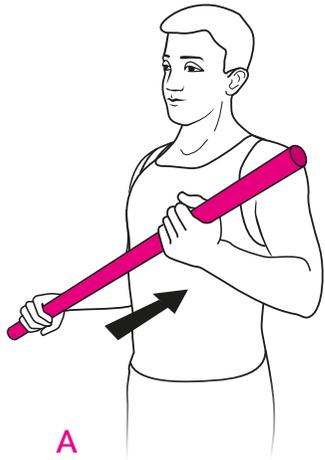
Amenez vos fesses le plus possible vers vos talon en portant votre poitrine vers le sol jusqu'à ressentir un inconfort.

- Le mouvement ne sera pas symétrique, ce qui est normal.

Maintenez  secondes.

Nb	Nb/J
----	------





12

12 - En position allongée ou debout :

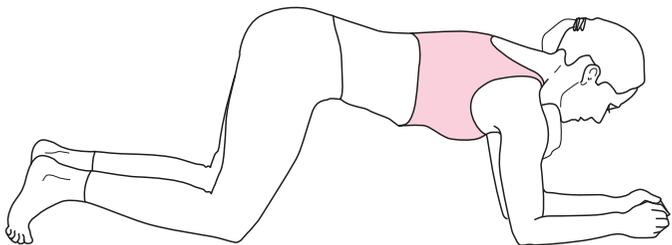
Munissez-vous d'un manche à balai ou d'un bâton. Saisissez-le comme indiqué sur le dessin. À l'aide de votre main du côté non douloureux, poussez le bâton jusqu'à ressentir un inconfort et atteindre le maximum de mobilité de votre épaule.

- A
- B
- C

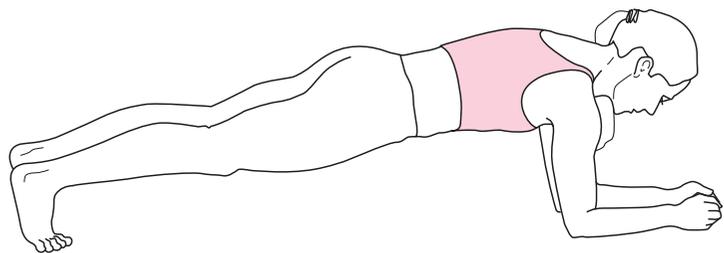
Nb	Nb/J

Maintenez  secondes.

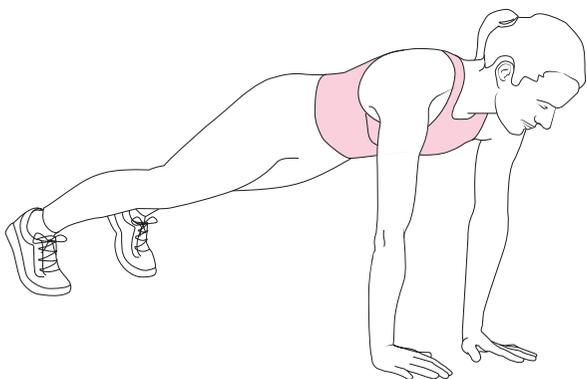
13



A



B



C

REPRENEZ CONFIANCE SUR VOS APPUIS

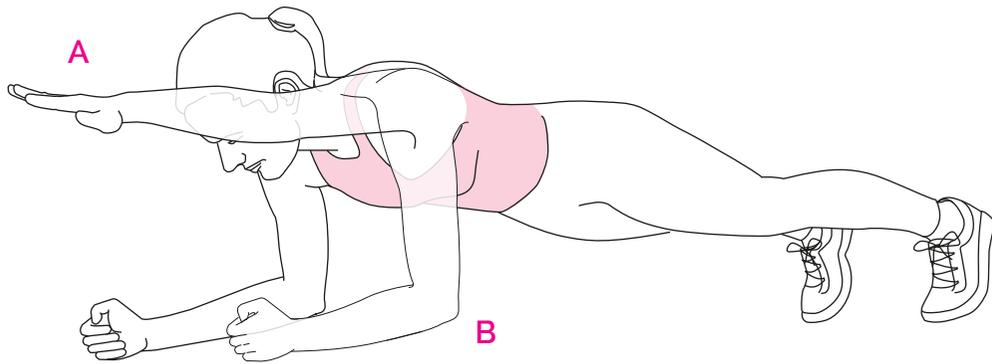
13 - Gainage à quatre pattes au sol :

Appuyez-vous sur vos avant-bras ou vos mains, sur vos genoux ou vos pieds.

- A
- B
- C

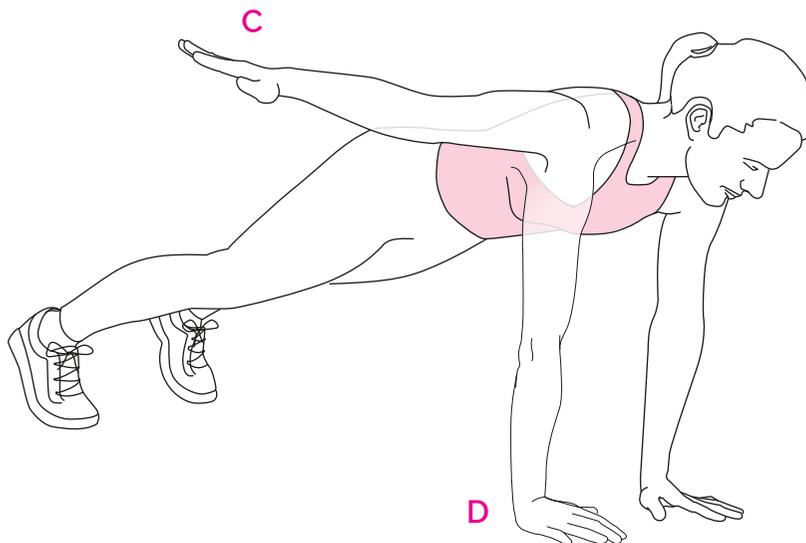
Nb	Nb/J

Maintenez  secondes.



14 - En appui sur vos avant-bras ou sur vos mains :

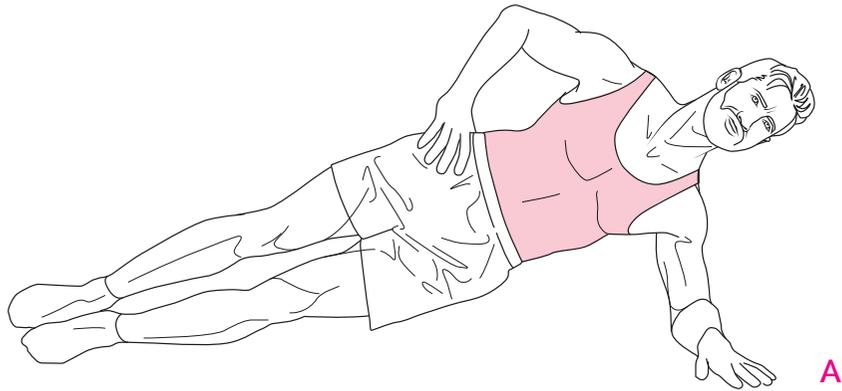
Tenez la position A, B, C ou D en contractant vos abdominaux et en regardant vers le bas. Ne bloquez pas votre respiration ! Maintenez la position A, B, C ou D,  _____ secondes.



- A
- B
- C
- D

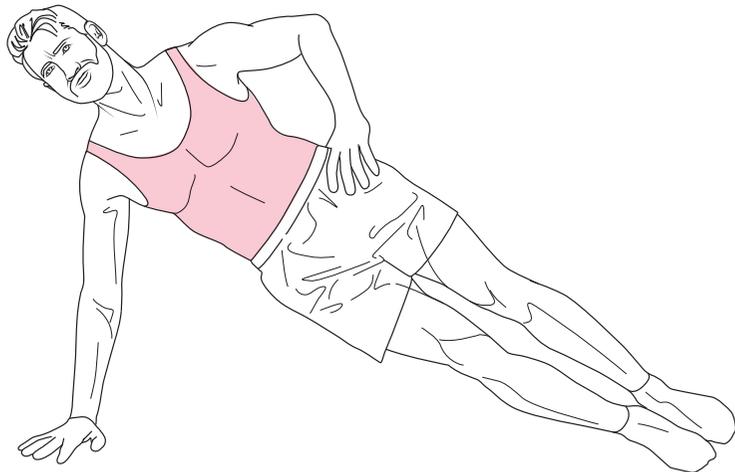
Nb	Nb/J

15



15 - Gainage latéral au sol :

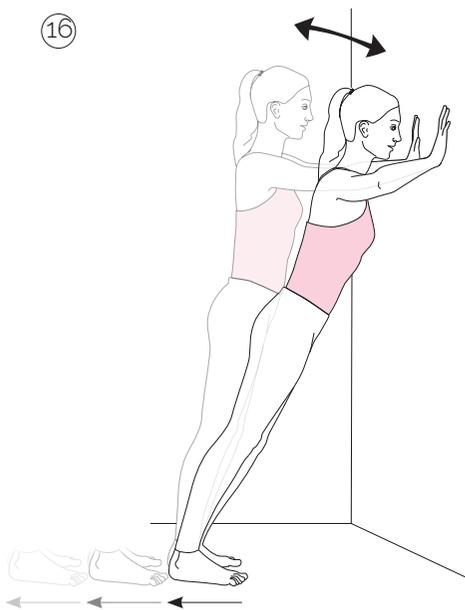
Alignez tête, hanche et pieds en position latérale.
Appuyez-vous sur votre avant-bras (A)
ou votre main (B).



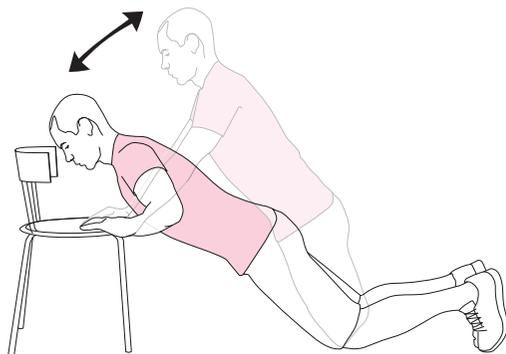
- A
- B

Nb	Nb/J

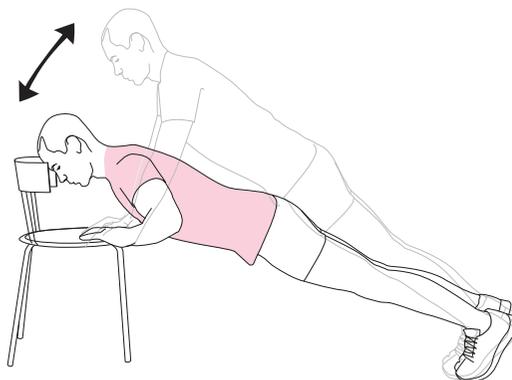
Maintenez  secondes.



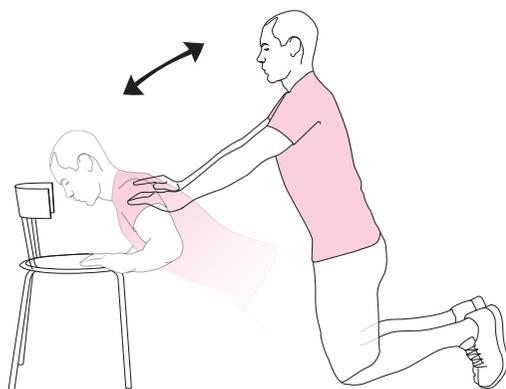
A Éloignez petit à petit les pieds du mur pour augmenter l'inclinaison et le poids de poussée



B



C



D Réalisez une poussée suffisamment importante pour décoller de la chaise. Amortissez la réception.

RETROUVEZ DE LA FORCE EN POUSSÉE

16 - En mouvement debout et à genoux

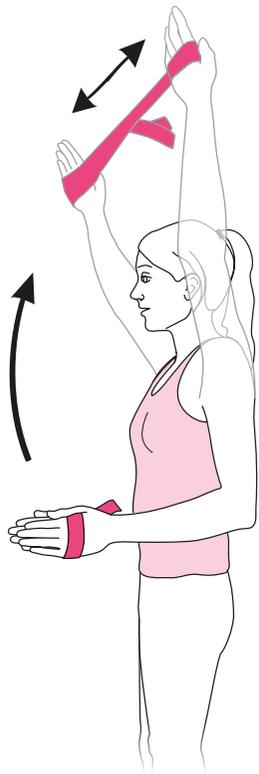
Placez-vous face à un mur, puis face à une chaise, et réalisez des pompes en fonction de votre évolution et de vos capacités.

- A
- B
- C
- D

Nb	Nb/J

! Important : ne lâchez jamais votre gainage. poussez les coudes vers l'extérieur et gardez le corps droit.

17



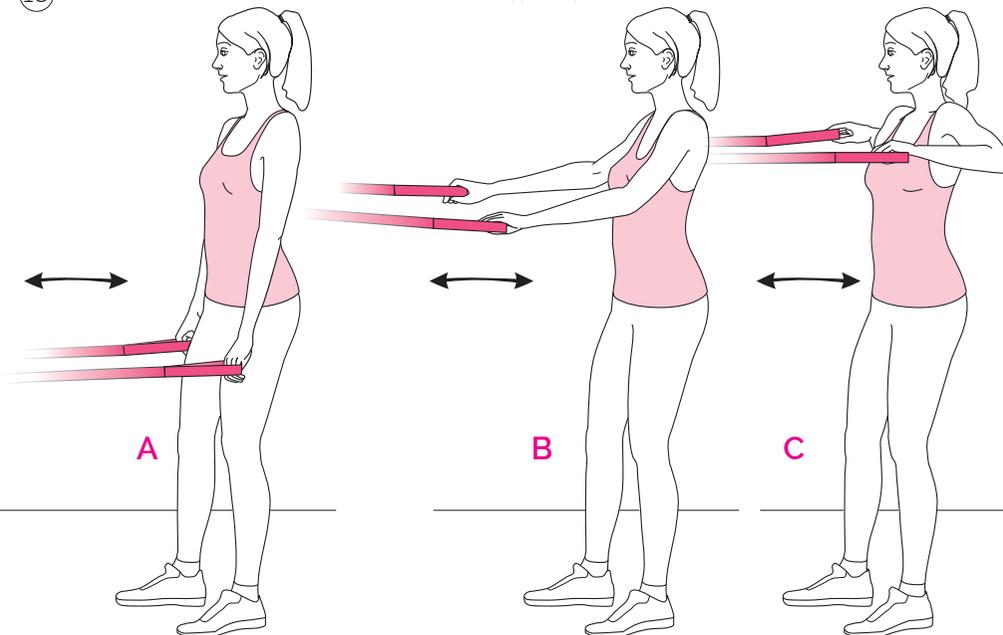
17 - En position allongée ou debout :

Écartez les bras contre une faible résistance élastique et portez les bras en arrière le plus loin possible en contrôlant la vitesse du mouvement.

Nb	Nb/J

Position : allongée debout

18

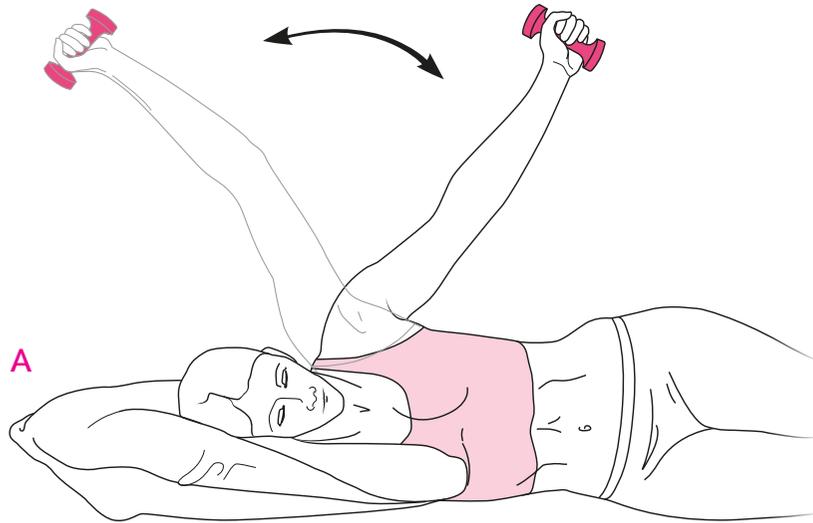


18 - En position debout et après avoir fixé fermement l'élastique à un support :

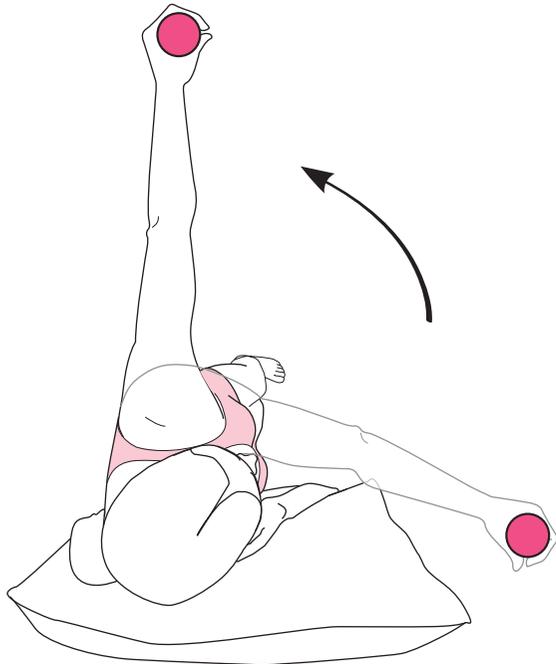
Tirez latéralement l'élastique en positionnant vos bras comme votre kinésithérapeute vous l'a prescrit (plus ou moins éloignés du corps).

- A
- B
- C

Nb	Nb/J



A



B

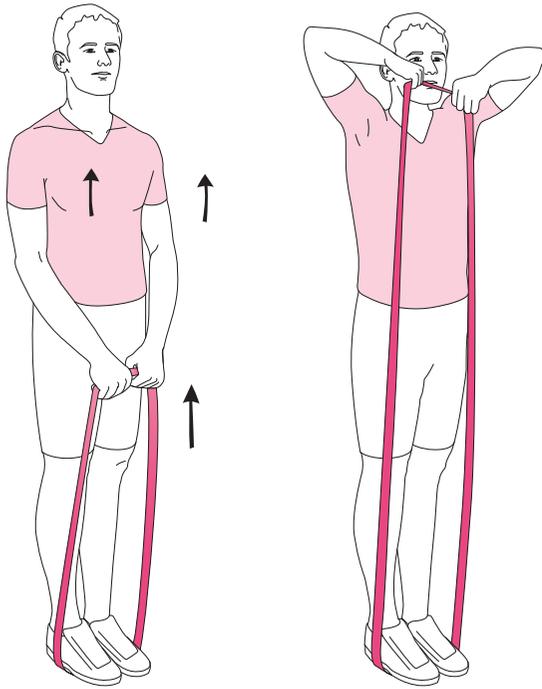
19 - En position allongée sur le côté sain :

Soulevez un haltère suivant la direction A ou B et suivant la charge préconisée par votre kinésithérapeute.



Nb	Nb/J

20



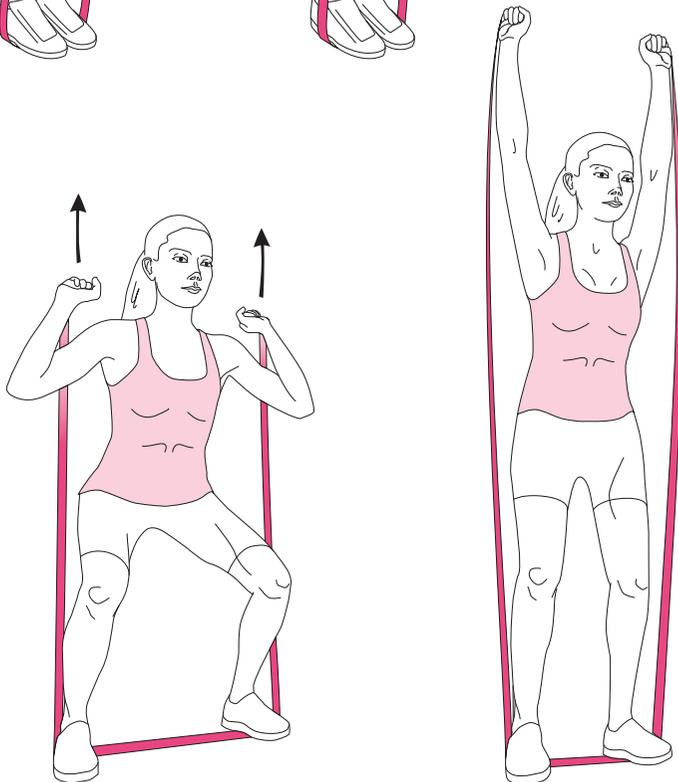
20 - En position debout et redressée :

Nb	Nb/J

Placez l'élastique sous vos pieds et tirez-le jusqu'à votre menton en le gardant proche de votre corps.

- Si votre kinésithérapeute le juge utile vous pouvez hausser les épaules préalablement puis tirer sur l'élastique dans un second temps.

21



21 - En position debout, jambes écartées :

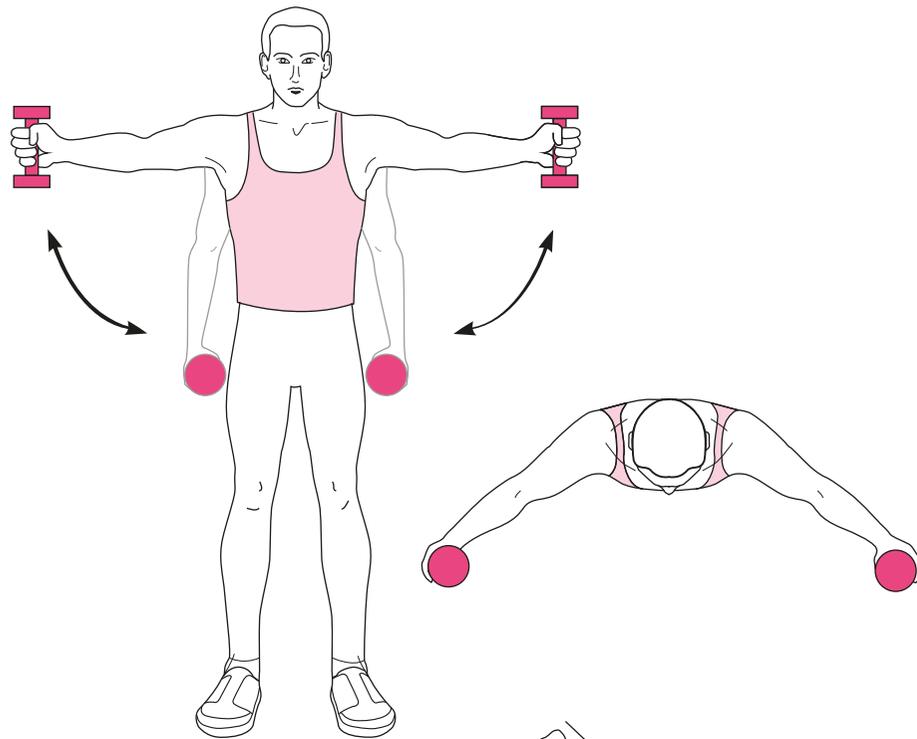
Nb	Nb/J

Placez un élastique sous les pieds et saisissez les extrémités fermement. Fléchissez les cuisses en position de squat en plaçant vos bras à angle droit.

- Redressez-vous et tendez les bras en même temps.

L'idéal est que l'élastique reste suffisamment tendu en position jambes fléchies et que vous puissiez le tendre au maximum en position redressée.

22

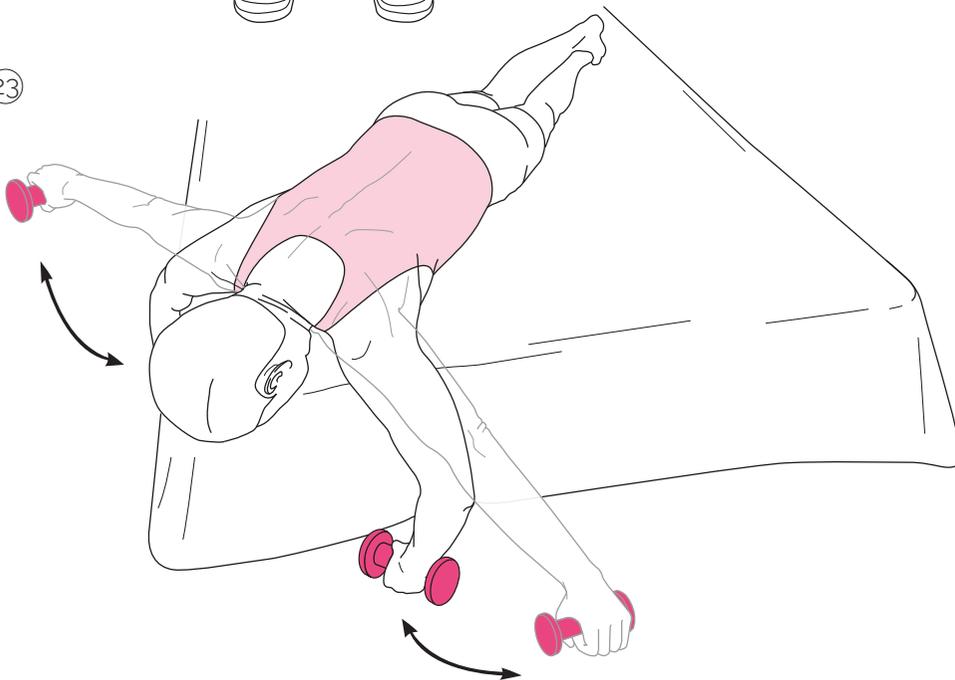


22 - En position debout :

Nb Nb/J

- Soulevez deux haltères latéralement.
- La position des bras et le poids des haltères sont définis par votre kinésithérapeute.

23

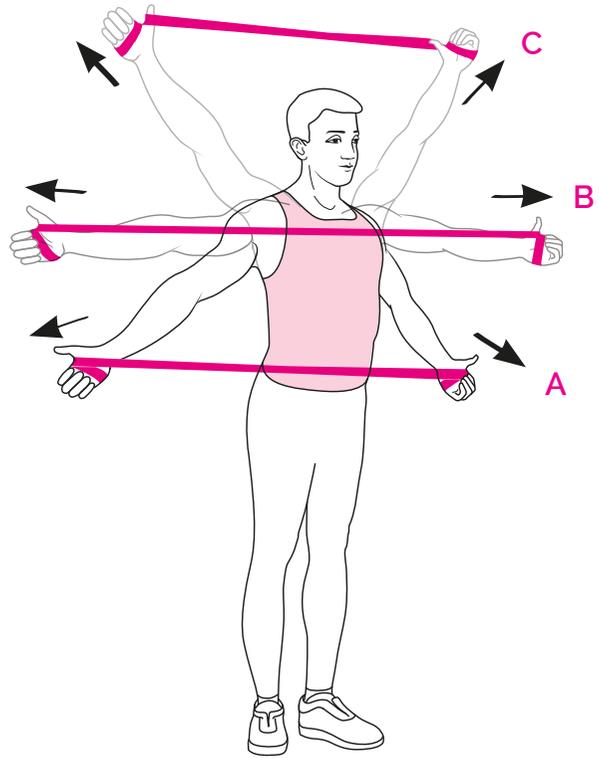


23 - En position allongée sur le ventre sur votre lit, les bras pendant de part et d'autre :

Nb Nb/J

- Ecartez les bras latéralement avec un haltère dans chaque main de :

500g 1kg 1,5kg 2kg 3kg



24 - Debout à l'aide d'un élastique :

Écartez l'élastique en pointant vos pouces vers l'arrière.
Ajustez la tension en fonction de l'objectif recherché.

- A
- B
- C

Nb	Nb/J

PHASE 3



Cette phase de rééducation est hélas souvent délaissée car vous avez retrouvé de la confiance dans votre épaule au quotidien.

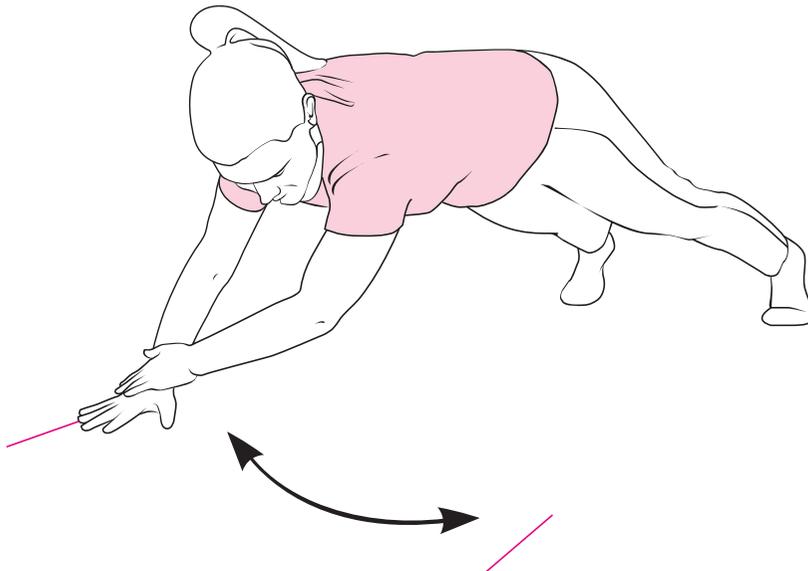
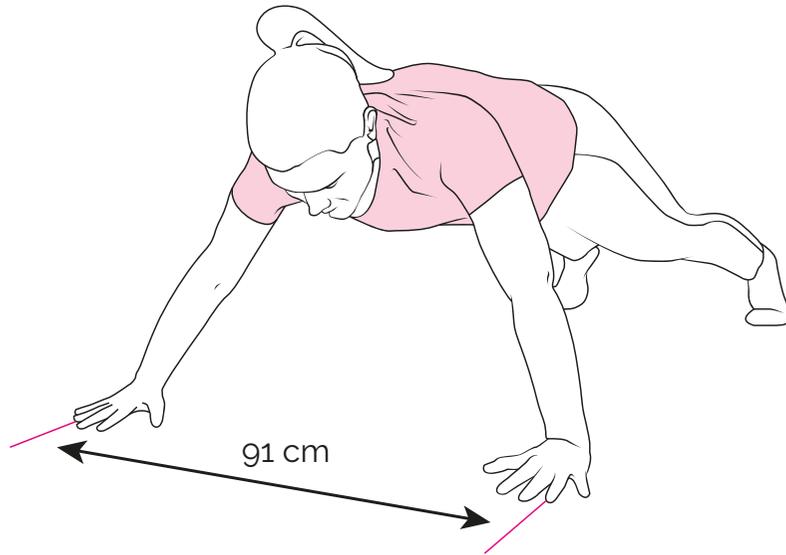
L'épaule n'est généralement plus douloureuse et vous avez récupéré la totalité ou la quasi-totalité de vos amplitudes.

Néanmoins **pour retrouver toutes vos capacités physiques et assurer un retour au sport avec succès vous devez poursuivre le renforcement, le travail de vitesse, de puissance et la préparation aux situations de stress en lien avec le sport que vous pratiquez.**

Les objectifs de cette phase sont :

- Récupérer la totalité des amplitudes passives de l'épaule
- Retrouver un contrôle neuro-moteur efficace afin de reprendre les sports à risque et éviter la récurrence
- Avoir confiance dans son épaule et ce, dans toutes les positions, y compris en situation de stress telle que retrouvées dans les sports de contact
- Avoir une épaule forte, rapide et puissante

Pour cela **les exercices précédents peuvent être intensifiés** par votre kinésithérapeute en y ajoutant plus de charge, plus de vitesse, plus de déstabilisation etc. L'objectif étant d'intégrer l'épaule dans une gestuelle la plus proche possible de la gestuelle et des conditions sportives finales.



PHASE 3 - EXERCICES



Date de début : _____



Date de fin : _____

EXEMPLES DE TESTS DE RETOUR AU SPORT

25 - Le CKQUEST

À quatre pattes au sol
sur les mains et la pointe des pieds.

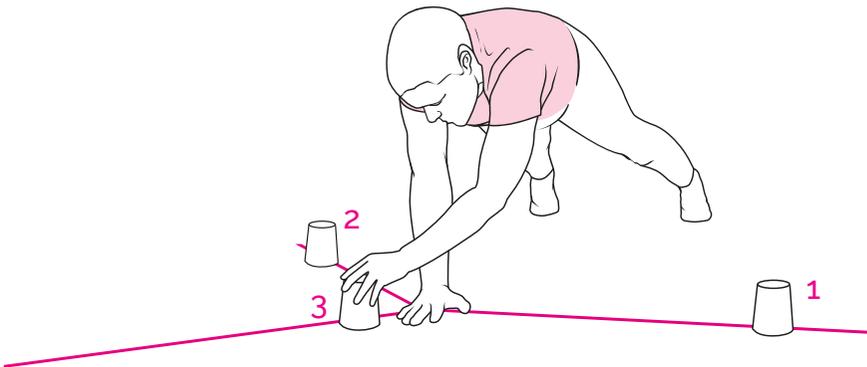
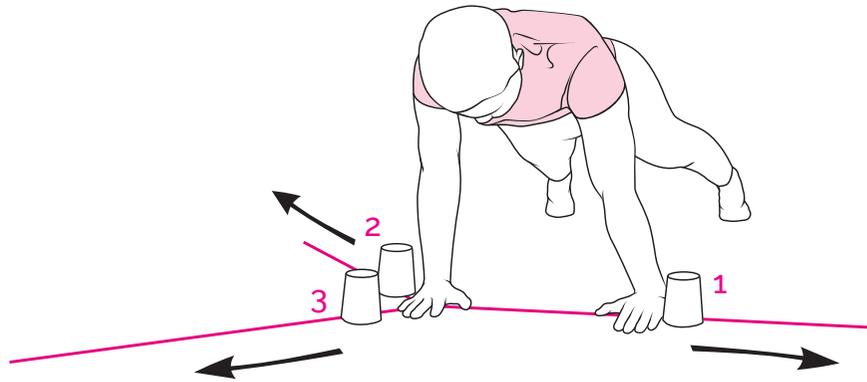
Nb	Nb/J

- Espacez vos mains de 91 cm
- ou du même écart que vos épaules.

Touchez la main opposée le plus possible en  15 secondes.

Faites une pause de  45 secondes entre deux sessions.

26 - Le UK-YBT



À quatre pattes au sol sur les mains et la pointe des pieds. Épaules à 90° d'abduction.
 Dessinez un "Y" au sol avec des bandes adhésives.

Nb	Nb/J

Placez trois gobelets au centre du "Y".

Posez la main du côté à tester à l'intersection des branches du "Y".

Avec l'autre main, essayez de repousser un gobelet après l'autre le plus loin possible sur chaque branche du "Y".

Indiquez votre meilleur score (la plus grande distance depuis le centre du "Y") :

Gobelet 1 :									
Gobelet 2 :									
Gobelet 3 :									

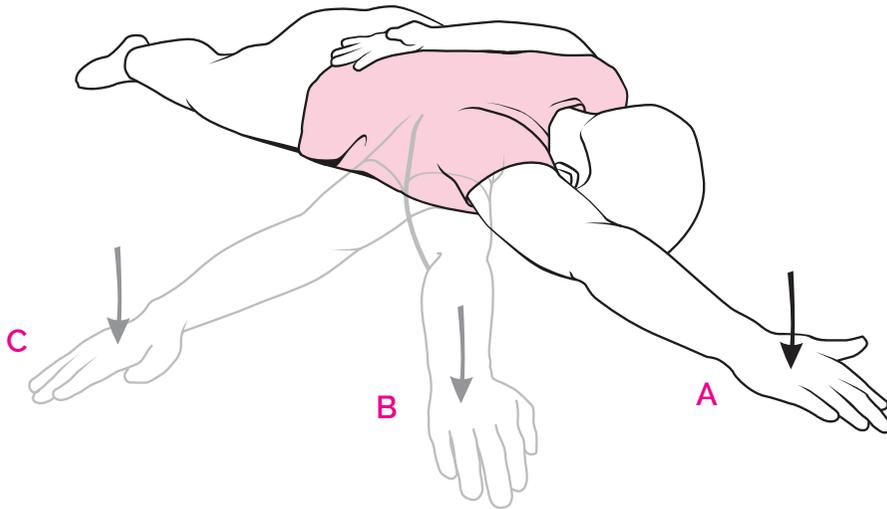
27 - L' Athletic Shoulder Test

Allongé(e) au sol sur le ventre, la tête en appui sur le front, un bras tendu au-dessus de la tête, l'autre derrière le dos sans que le coude ne touche le sol.

Appuyez le plus vite et le plus fort possible pendant 3 secondes la main au sol. Vous pouvez placez sous votre main un pèse personne numérique ou une balance de cuisine.

Répétez 2 à 3 fois de suite le mouvement avec un temps de repos standardisé de  _____

Refaites l'exercices avec l'autre bras.



	Nb	Nb/J
<input type="checkbox"/> A		
<input type="checkbox"/> B		
<input type="checkbox"/> C		

 Important : ne compensez pas avec le tronc ou les membres inférieurs.

NB : Vous pouvez placez un pèse personne numérique ou une balance de cuisine sous votre main.

Retrouvez les informations sur
Épaule au TOP :

www.epauleautop.com

