



Protocole de rééducation après chirurgie d'instabilité d'épaule

Phase 1 : J0 à J21

- Immobilisation par Dujarrier pendant 30 jours
- Glace, anti-inflammatoire et antalgiques selon besoins
- Libération régulière en journée du coude
- Apprentissage de l'Auto-rééducation :
 - Pendulaire : 1 mn (échauffement bras ballant)
 - Le sac à dos : 10 fois (hausser les épaules)
 - La girafe : 5 fois (étirer et tourner doucement le cou)
 - Le coup de chiffon : 10 fois (tourner doucement la main sur une table)
 - L'ouverture de porte : 10 fois (écarter doucement la main du corps)
- Mobilisation passive à partir de j15 : élévation antérieure jusqu'à 90° en position allongée

Phase 2 : J21 à J90

- Reprise spontanée des mouvements de la vie quotidienne
- Éviter tout mouvement forcé en particulier en rotation externe
- Réveil musculaire doux et progressif du deltoïde et des rotateurs
- Travail très prudent des amplitudes (sauf indication particulière) afin de privilégier la cicatrisation ligamentaire.
- ☐ Travail indolore de la rotation externe coude au corps et de la rotation interne.
- Travail de la scapulo-thoracique
- ☐ **Pas de rotation externe active pendant 6 semaines**

Mouvements **INTERDITS** pendant 3 mois strict :

1. Armé en abduction et rotation externe

2. Rétropulsion du bras en extension

Phase 3 : à partir de J90

- Renforcement musculaire complet et travail proprioceptif
- Travail des amplitudes

Phase 4 : reprise des activités sportives après accord chirurgical