



Protocole de rééducation après prothèse totale d'épaule

Phase 1 : J0 à J30

- Attelle : immobilisation coude au corps pendant 30 jours
- Glace, anti-inflammatoire et antalgiques selon besoins
- Massage cervico-dorsal
- Mobilisation de la scapula (active et passive) : hausser les épaules
- Elévation active aidée avec co-contraction du deltoïde pour stabiliser la prothèse
- Rotation externe passive coude au corps limité à 0°

On encourage les gestes fonctionnels de la vie quotidienne et l'ergothérapie afin de retrouver une bonne autonomie fonctionnelle dès la fin de l'immobilisation

Pendant 1 mois : protéger le sous scapulaire suturé

- Pas de travail des rotateurs interne
- Prudence en rotation externe (limité à 0°)

Phase 2 : J30 à J90

Objectif : récupération des amplitudes articulaires

- Travail musculaire isométrique excentrique (en particulier du Deltoïde)
- Mouvements actifs aidés
- Renforcement des rotateurs externes
- Accompagnement progressif de l'augmentation de la mobilité scapulo-thoracique lors de l'élévation antérieure
- Récupération des amplitudes en rotation interne (active et passive) à partir de la 6^e semaine