



Docteur Emmanuel DAHAN

Chirurgien de l'épaule
Paris – France

L'IRCOS

L'Institut de Recherche en
Chirurgie Orthopédique et
Sportive

21, boulevard Jules Sandeau
75116 Paris

+33 1 42 24 04 06

Assistante : Daria

daria@lircos.org

+33 6 08 09 35 04

Consultation Interdisciplinaire
(Chirurgien – Kinésithérapeute)
avec Julie LAHMI

consultationepaule@gmail.com

Protocole de rééducation pour Conflit postéro-supérieur de l'épaule

1/ Réduire le GIRD (Deficit Rotation Interne) :

Objectif GIRD < 20°

- Assouplir les structures tissulaires postérieure de l'épaule
- Auto rééducation : Sleeper Stretch / Cross Body Stretch
- Tonifier la coiffe antérieure dans le secteur articulaire retrouvé

2/ Renforcement Spécifique pour chaque Groupe Musculaire :

Objectif ratio force RE/RI > 2/3

- Privilégier le mode excentrique dans le renforcement de la coiffe postérieure en Rotation Externe 90/90/90
- Tonifier les muscles axio scapulaires (trapèze inférieur et dentelé antérieur +++), exercices axés sur leur rôle de stabilisateur (variation de la vitesse, timing, cognitif)
- Privilégier le travail de la coiffe antérieur en course externe