



**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](mailto:daria@lircos.org)  
+33 6 08 09 35 04

## 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