



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

Docteur Emmanuel DAHAN

Chirurgien de l'épaule
Paris – France

Protocole de rééducation pour Epaule Gelée (Capsulite Rétractile)

Phase Chaude (3 / 4 mois) :

- Conseiller le patient sur la gestion de la douleur
- Informer le patient sur les spécificités de cette pathologie (2 phases : chaude = douleur / froide = raideur)
- Entretenir les mobilités en ACTIF : AUTOREEDUCATION +++

En cas de douleur importante : intérêt d'une infiltration Gléno humérale de
corticoïdes

Phase Froide (6 / 8 mois) :

La REEDUCATION doit se faire LEGEREMENT au DESSUS du seuil de la DOULEUR

- Récupérer les amplitudes articulaires avec des postures MAINTENUES
- Travailler en actif dans les derniers degrés d'amplitude
- Privilégier les exercices en excentrique
- Lever de tension du trapèze supérieur, puis renforcement
- Renforcement des muscles axio-scapulaire (dentelé ant, trapèze sup, moyen et inférieur)
- **AUTOREEDUCATION PLURIQUOTIDIEN** : exercices de gain d'amplitude dans tous les secteurs (proposer différentes positions : allongée, assise et debout)