



**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

Consultation Interdisciplinaire  
(Chirurgien – Kinésithérapeute)  
avec Julie LAHMI  
[consultationepaule@gmail.com](mailto:consultationepaule@gmail.com)

## **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)