



## 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)

## Docteur Emmanuel DAHAN

Chirurgien de l'épaule  
Paris – France

### Protocole de rééducation pour tendinopathie de la coiffe des rotateurs

#### Modalités :

Le traitement doit être modulé en fonction de la douleur ressentie par le patient

Pas d'électrothérapie

Pas d'ultrason

#### Diagnostic :

Les douleurs sont le plus souvent liées à une dysfonction neuro musculaire des muscles profonds de l'épaule (la coiffe des rotateurs) et des muscles superficiels (deltoïde et axio scapulaire).

Cette dysfonction entraîne des restrictions de mobilités de certaines structures qui peuvent engendrer une inflammation de certains tissus.

#### Objectifs :

Améliorer la mobilité du complexe articulaire de l'épaule, des vertèbres cervicales et thoraciques

Travail en fin d'amplitude de la rotation latérale de la scapula, de la rotation postérieure de la clavicule

CARs scapulaire et thoracique

Lever de tension des muscles pectoraux

#### Tonifier les muscles de la coiffe et axio scapulaire

Exercices spécifiques du groupe musculaire en dysfonction

Paramètre des exercices à modifier :

- Course (coiffe post -> course interne +++),
- Mode (isométrique, excentrique)
- Vitesse d'exécution
- Timing

Travail en chaîne fermée en augmentant progressivement la charge

Intégrer des exercices en chaîne cinétique

Exercice qui visent à améliorer la qualité du geste sportif