



**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

## **Protocole de rééducation après une butée d'épaule (Latarjet)**

### **PHASE I : PREMIER MOIS**

#### Objectifs :

- Entretenir les mobilités du **COMPLEXE ARTICULAIRE de l'EPAULE**
- Permettre la reprise progressive des activités de la vie quotidienne

#### Précautions :

- Port de l'attelle de 3 jours à 4 semaines selon les recommandations fournies par **VOTRE CHIRURGIEN**
- **PAS de PORT de CHARGES**
- Maintenir les cicatrices sèches et propres
- Maintien de l'attelle pour la nuit ET en dehors du domicile
- Application glace 20 min plusieurs fois par jour

#### Semaine 1 -> Semaine 4 :

- Mobilisation, passive, active assistée, **l'amplitude articulaire est limitée par la douleur et/ou par l'anxiété anticipatoire du geste**
- Mobilisation cervicale et thoracique active
- Control Articular Rotations (CARs) Scapulaire et thoracique
- **APRES Ablation des points : Programme d'Education croisée, cardio**

**AUTORÉDUCTION** : Mobilisation Active assistée dans les 3 plans

**TOUS LES EXERCICES SONT A MODULER EN FONCTION DE LA DOULEUR**

**CONSULTATION DE CONTRÔLE AVEC RADIOGRAPHIES DE CONTRÔLE (Face + Profil)**



## 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

### **PHASE II : DEUXIEME MOIS et TROISIEME MOIS**

#### Objectifs :

- Réintégrer le Membre supérieur côté opéré dans les activités quotidiennes **SANS DOULEUR**

#### Semaine 5 -> Semaine 12

- Récupérer progressivement les amplitudes complètes
- Travail en chaîne cinétique fermée
- Associer la mobilisation de l'épaule avec des mobilisations thoraciques, et des membres inférieurs
- Tonifier la coiffe postérieure et antérieure en Rotation Externe 90/0/0, 90/90/0 et 90/90/90
  - Tonifier les muscles axio-scapulaire : trapèze supérieur et inférieur + Dentelé antérieur
  - Reprise des exercices dans le secteur d'appréhension sans résistance en variant la vitesse et le timing

**AUTOREEDUCATION** : Exercice de gain d'amplitude en **ROTATION EXTERNE ET INTERNE**

### **PHASE III : A PARTIR DU QUATRIEME MOIS**

#### **CONSULTATION DE CONTROLE AVEC RADIOGRAPHIES (Face, Profil et Profil de Bernageau)**

#### Objectif :

- Réathlétisation du membre supérieur
- Lever toute appréhension motrice

#### Semaine 13 -> semaine 20 :

- Tonifier les muscles de l'épaule en variant la résistance, la vitesse d'exécution, le timing et associé le cognitif
- Travailler le geste sportif