



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

Docteur Emmanuel DAHAN

Chirurgien de l'épaule
Paris – France

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

AUTORÉÉDUCATION : Mobilisation Active assistée dans les 3 plans

TOUS LES EXERCICES SONT A MODULER EN FONCTION DE LA DOULEUR

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



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

Docteur Emmanuel DAHAN

Chirurgien de l'épaule
Paris – France

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