

PRESCRIPTION DE PHYSIOTHÉRAPIE

Protocole de réhabilitation

Stabilisation antérieure de l'épaule

Laterjet

(droit gauche)

Date :

Signature de l'orthopédiste :

Soins post-opératoires :

- Ne pas mouiller les plaies avant que les points de sutures ne soient enlevés.
- Les points de sutures seront enlevés lors de la visite de contrôle 10 à 14 jours après l'opération par le CLSC (selon orthopédiste).
- Analgésique, au besoin (acétaminophène, anti-inflammatoire, etc).
- Glace 15 à 20 minutes, au besoin.

Phase 1 (jours 1 à 28) post-opératoire

Amplitudes articulaires	<ul style="list-style-type: none"> • Attelle thoraco-brachiale en tout temps sauf pour exercices. • Exercices AA coude-poignet-main. • Exercices pendulaires permis.
-------------------------	--

Phase 2 (4 à 6 semaines)

Amplitudes articulaires	<ul style="list-style-type: none"> • Sevrage complet de l'attelle. • Débuter <u>mobilisations passives</u> : <ul style="list-style-type: none"> ○ flexion globale ○ abduction ≤ 90° ○ aucune rotation externe
-------------------------	---

Phase 3 (6 semaines à 8 semaines)

Amplitudes articulaires	<ul style="list-style-type: none"> • Débuter mobilisations <u>actives-assistées</u> : <ul style="list-style-type: none"> ○ flexion ○ abduction ≥ 90° ○ débuter rotation interne et main dans le dos ○ rotation externe à 0° d'abduction (45° RE maximum) • Mouvements <u>actifs libres</u> contre gravité selon progression.
Renforcement musculaire	<ul style="list-style-type: none"> • Renforcement isométrique RI et RE.

Phase 4 (8 à 12 semaines)

Amplitudes articulaires	<ul style="list-style-type: none"> • Débuter rotation externe à 90° à 12 semaines.
Renforcement musculaire	<ul style="list-style-type: none"> • Débuter renforcement musculaire progressif de la coiffe des rotateurs et stabilisateurs de l'omoplate.

Phase 5 (3 à 6 mois)

Amplitudes articulaires	<ul style="list-style-type: none"> • Aucune restriction.
Renforcement musculaire	<ul style="list-style-type: none"> • Renforcement musculaire sans restriction. • Objectif : retour aux sports à 6 mois selon avis du chirurgien.

Dr Stéphanie Hinse Dr Dani Massie
Hôpital de Verdun – 4000 boul. LaSalle – Verdun (Québec) H4G 2A3