

## PRESCRIPTION DE PHYSIOTHÉRAPIE

### Protocole de réadaptation

### Stabilisation antérieure de l'épaule

### Chirurgie de Bankart

( 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"> <li>• <b>Attelle thoraco-brachiale en tout temps</b> sauf pour exercices.</li> <li>• Exercices AA coude-poignet-main.</li> </ul> |
|-------------------------|---|

#### Phase 2 (4 à 6 semaines)

- |                         |  |
|-------------------------|--|
| Amplitudes articulaires | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sevrage complet de l'attelle.</li> <li>• Débuter <u>mobilisations passives</u> : <ul style="list-style-type: none"> <li>○ flexion globale</li> <li>○ abduction ≤ 90°</li> <li>○ aucune rotation externe avant 6 semaines</li> <li>○ pas de rotation interne derrière le dos avant 8 semaines</li> </ul> </li> </ul> |
|-------------------------|--|

#### Phase 3 (6 à 8 semaines)

- |                         |   |
|-------------------------|---|
| Amplitudes articulaires | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Débuter mobilisations actives-assistées : <ul style="list-style-type: none"> <li>○ flexion</li> <li>○ abduction ≥ 90°</li> <li>○ rotation externe à 0° d'abduction</li> </ul> </li> <li>• Mouvements <u>actifs libres</u> contre gravité selon progression.</li> </ul> |
|-------------------------|---|

#### Phase 4 (8 à 12 semaines)

- |                         |  |
|-------------------------|--|
| Amplitudes articulaires | • Débuter rotation interne et main dans le dos.  |
| Renforcement musculaire | • Débuter renforcement musculaire progressif de la coiffe des rotateurs et stabilisateurs de l'omoplate. |

#### Phase 5 (3 à 6 mois)

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

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