

# PROTOCOLE DE RECUPERATION DES AMPLITUDES DE L'EPAULE APRES BUTÉE

Protocole provenant du Centre Orthopédique Santy - Unité de l'Epaule à Lyon

Informations complémentaires et vidéos du protocole disponible sur : [www.ledoux-ortho.be](http://www.ledoux-ortho.be)

## LES ETIREMENTS PERSONNELS : L'ESSENTIEL POUR LA SOUPLESSE.

Le rôle du KINÉSITHÉRAPEUTE est de faire appliquer la prescription médicale de rééducation, en suivant les indications du protocole qui a été confié au PATIENT. Le rôle du PATIENT est de s'étirer lui-même. Notre protocole interdit la mobilisation passive par le kinésithérapeute, l'usage de matériel (poulie, bâton) et tout travail actif contre résistance (haltères, élastiques).

Après la réalisation d'une butée de l'épaule, la rééducation peut être immédiate, à partir de **J+3**, en ambulatoire pour les étirements personnels.



### LA 1<sup>ERE</sup> ETAPE

#### Dès le 3<sup>ème</sup> jour post-opératoire

En position allongée confortable, doigts entrecroisés, coudes semi-fléchis : 1) les bras basculent vers l'arrière, 2) les mains tirent un peu plus en arrière. Retour mains sur le ventre.

**5 secondes par temps d'étirement, 5 fois de suite, 5 fois par jour : ce sera le rythme régulier à observer ensuite.**

### LA 2<sup>EME</sup> ETAPE

#### Possible à partir de la 2<sup>ème</sup> semaine de rééducation.

Assis(e) adossé(e) : 1) les mains entrecroisées à plat vont au-dessus de la tête, 2) on resserre un peu les doigts et les mains tirent ensemble vers le haut, entraînant ainsi les bras.

**Aucune des 2 mains ne tire plus que l'autre, ce sont les 2 mains qui tirent ensemble, quel que soit le côté opéré.**



### La rotation externe RE1 COUDES FLOTTANTS

#### Dès le 3<sup>ème</sup> jour post-opératoire

1) Les mains sont au contact devant le nombril, 2) elles s'écartent et font tourner les bras et les épaules. Les coudes sont libres et s'écartent un peu en même temps que ça tourne.

**La rotation externe coudes flottants est commencée en piscine chaude et se fait de la même façon à l'air libre.**

### LA 3<sup>EME</sup> ETAPE : possible à partir de 1 mois.

1) Les mains passent par-dessus et derrière la tête, sans descendre sur la nuque, puis les coudes s'ouvrent, 2) les mains tirent en haut et vers l'arrière, jamais vers l'avant.

**L'étirement devient de plus en plus complet, avec 1) la rotation externe RE2 et 2) l'élévation, et toujours la rotation externe RE1 coudes flottants.**

La règle de la non-douleur ne s'applique pas aux étirements : **s'étirer est douloureux au départ, mais la douleur s'atténue quand on s'étire correctement et quand on progresse.** A la maison, la vie quotidienne ne doit pas réveiller les douleurs : pour les réparations de la coiffe des rotateurs, l'attelle 1 mois puis l'écharpe simple 1 mois protègent la cicatrisation en cours.

Les étirements en élévation et en rotation externe RE1 & RE2 dirigent la cicatrisation et réorganisent les plans de glissement dans ces 3 directions. Ces étirements bi-manuels sollicitent progressivement - de la main vers l'épaule - les 108 muscles des mains, des bras et des épaules. En même temps, le patient réintègre un fonctionnement bi-manuel progressif - en tenant compte du côté opéré - pour se laver, s'habiller et manger. Toutes les activités sont évoquées lors des visites de contrôle, à 1 mois et 3 mois : à 3 mois, les étirements doivent être maîtrisés et complets. Pour les butées, on peut reprendre un travail de bureau vers 1 mois, vers 3 mois pour un travail de force après visite de contrôle pour vérifier la consolidation de la butée.