



Rééducation après réparation de la coiffe des rotateurs

Réparation des tendons de la coiffe en tension ou fermeture avec plastie
Connaître les tendons réparés, il faut environ 8 semaines à un tendon pour cicatriser.

Immobilisation :

6 semaines : immobilisation coude au corps 24H /24H
ou sur coussin d'abduction si tension de la suture 24H/24H
si ténotomie du long biceps, pas de travail actif du biceps pendant 8 semaines

de J1 à J45:

Surveillance de l'installation (position & compressions éventuelles)

Mobilisation pendulaire si coude au corps.

Mobilisation passive initiale au dessus du plan du coussin dans le plan de l'omoplate : Pas d'abaissement de l'humérus contre le thorax.

Mobilisation de la scapulo thoracique sans limite en fonction de l'immobilisation.

Ne pas forcer en rotation latérale si réinsertion du sub scapulaire

Ne pas forcer en rotation médiale si réinsertion de infra épineux

Si ténotomie-ténodèse du biceps pas de travail actif du coude et pas d'extension complète.

Entretien de la trophicité du deltoïde (si possible) et des supra et infra épineux par stimulation électrique.

De J45 à J60 (si rupture large et rétractée) :

Remplacer progressivement le passif par de l'actif selon la tolérance du patient

Récupération de la mobilité passive continuée

Début de la mobilisation en rotation de la gleno humérale.

Les mobilisations en rotation seront faites suivant les consignes du chirurgien en fonction des tendons réparés

Travail actif statique possible sans résistance

A ce stade l'orthèse est sevrée de manière progressive sur une semaine

De J60 à J80 :

Début du travail actif dynamique si mobilité passive complète

Travail de recentrage de l'épaule passif et actif

Travail des rotateurs latéraux contre légère résistance.

A partir de J80 (autour du 3 ième mois) :

Travail en charge contre résistance des abducteurs et rotateurs latéraux.

Travail statique puis dynamique

Travail proprioceptif en chaine ouverte et fermée