

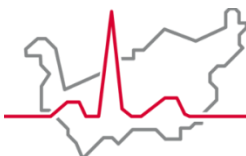
Auto-mobilisation d'épaule

INFORMATION AUX PATIENTS ET EXERCICES



Rééducation d'une opération d'épaule

Pour vous aider à récupérer au mieux de votre intervention chirurgicale, nous vous proposons quelques exercices à effectuer quotidiennement suite à votre opération d'épaule.



Hôpital du Valais
Spital Wallis

www.hopitalvs.ch | www.spitalvs.ch

TABLE DES MATIERES

INTRODUCTION.....	3
PÉRIODE 1 : SEMAINE 1 À 4.....	4
PÉRIODE 2 : SEMAINE 4 À 6.....	8
PÉRIODE 3 : SEMAINE 6 À 8.....	13
PÉRIODE 4 : SEMAINE 8 À 12.....	15
CONTACTS.....	16

INTRODUCTION

Ce document est le fruit d'une collaboration entre le Service de physiothérapie de l'hôpital de Martigny et le Service d'orthopédie et traumatologie du CHVR.

Il a pour but de vous guider tout au long de votre rééducation en vous présentant divers exercices à réaliser quotidiennement à domicile.

En cas de questions, n'hésitez pas à prendre contact avec l'un de nos centres de physiothérapie. Les numéros de téléphone se trouvent au verso de ce feuillet.

Bon entraînement !

PÉRIODE 1 : SEMAINE 1 À 4

Objectif général : auto-mobilisation passive de l'épaule

1. Exercice pendulaire

Cet exercice permet l'habillage, la toilette et l'antalgie.

Objectif : auto-mobilisation passive en flexion et rotation



Réalisation

- Debout, jambes en fente
- Bien se pencher en avant
- Et transférer du poids du corps d'une jambe à l'autre pour faire bouger le bras qui reste relâché
- 3 fois 20 oscillations lentes et relâchées

2. Exercice du cintre

Objectif : augmenter l'amplitude articulaire en rotation externe

Amplitude autorisée : 0° 30° libre



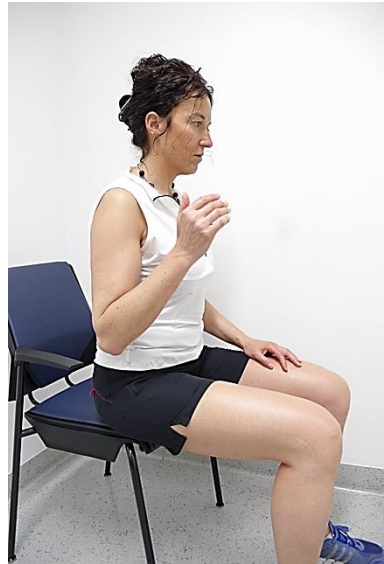
Réalisation

- En position couchée ou assise
- Tenir le cintre entre les 2 mains, coude en appui sur une table ou en gardant le Neo 15
- Effectuer un mouvement d'essuie-glace (droite-gauche)
- La force du mouvement vient exclusivement du côté non-opéré
- Tenir la posture en rotation externe pendant 10 secondes
- 3 fois 20 mouvements lents

NB : Attention à respecter les éventuelles restrictions d'amplitude !

3. Mobilisation active du coude

Objectif : maintien des amplitudes articulaires du coude



Réalisation

Flexion/Extension :

- Fléchir et tendre le coude activement sans résistance

Pronation/Supination :

- Tourner l'avant-bras (mouvement de marionnette) en gardant le coude fléchi avec ou sans votre neo 20duction selon les conseils de votre thérapeute
- 3 fois 20 mouvements lents

4. Pompage de la main

Objectif : exercice circulatoire



Réalisation

- Ouvrir et serrer la main avec ou sans Neo 15 selon les conseils de votre thérapeute.
- 50 répétitions

PÉRIODE 2 : SEMAINE 4 À 6

Objectif général : augmenter les amplitudes articulaires actives-assistées

1. Exercice pendulaire

Idem période 1



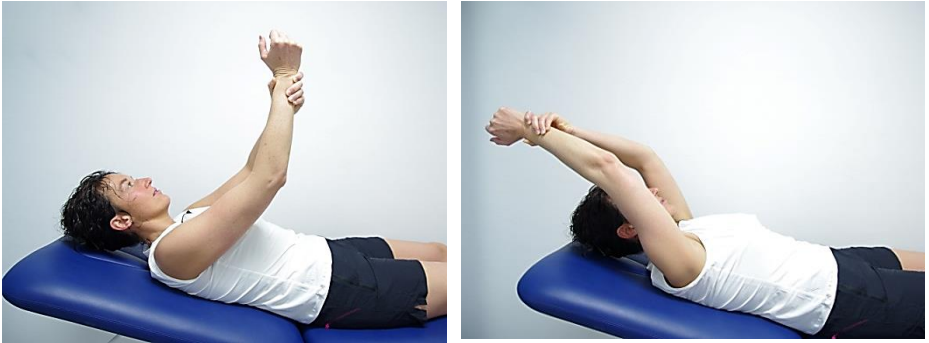
2. Exercice du cintre

Idem période 1



3. Exercice d'auto-mobilisation actif-assisté en élévation

Objectif : augmenter l'amplitude articulaire en élévation



Réalisation

- Tenir le poignet du membre supérieur opéré avec la main saine
- Monter le bras opéré qui reste passif (relâché) en utilisant le côté sain
- Tenir la posture en fin d'amplitude quelques secondes avant de redescendre
- Une variante est possible en utilisant un bâton
- Réaliser l'exercice avec ou sans coussin Neo 15 selon les conseils de votre thérapeute

NB : Lors d'une suture du tendon du sous-scapulaire monter le bras en maintenant le pouce vers le bas (RI).

4. a) Exercice de la poulie

Objectif : augmenter l'amplitude articulaire en élévation



Réalisation

- Le membre supérieur sain tracte la poulie et permet au membre supérieur opéré de monter passivement.
- 3 x 20 mouvements lents

NB : Lors d'une suture du tendon sous-scapulaire, monter le bras en maintenant le pouce vers le bas.

4. b) Exercice de la poulie

Objectif : augmenter l'amplitude articulaire en abduction



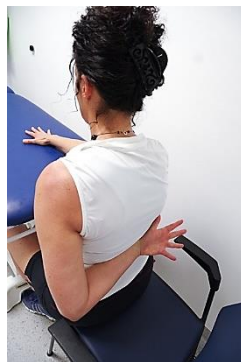
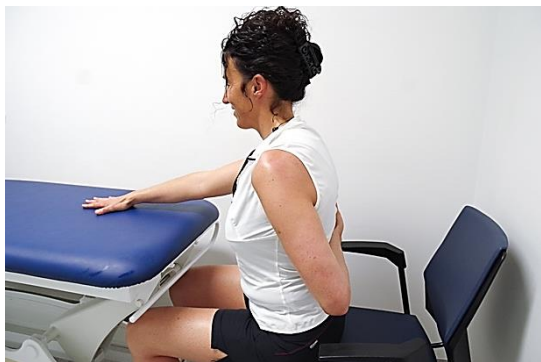
Réalisation

- Le membre supérieur sain tracte la poulie et permet au membre supérieur opéré de monter passivement
- 3 fois 20 mouvements lents

NB : Lors d'une suture du tendon sous-scapulaire, monter le bras en maintenant le pouce vers le bas.

5. Exercice du chiffon

Objectif : contrôle scapulaire



Réalisation

- Assis devant une table, glisser la main opérée sur la table dans toutes les directions en contrôlant que l'omoplate reste immobile avec votre main saine (pouce sur l'angle inférieur de l'omoplate)
- 3 x 20 mouvements lents

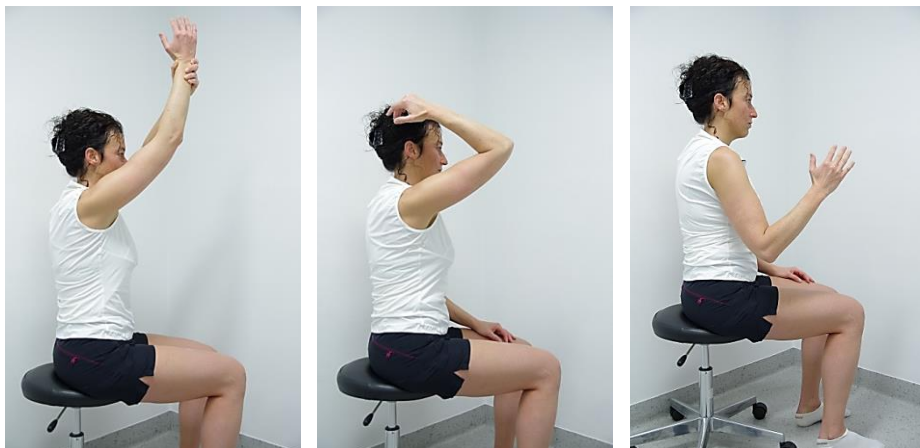
PÉRIODE 3 : SEMAINE 6 À 8

Objectif général : améliorer la force musculaire de façon progressive (actif-assisté, travail excentrique avec petit bras de levier puis actif)

1. Exercice montée descente du bras

Objectif : renforcement excentrique avec petit bras de levier

Début du renforcement sans charge



Réalisation

- Monter le bras opéré passivement à l'aide du membre supérieur sain, rechercher la fin d'amplitude en effectuant de petites oscillations
- Ensuite plier le coude du bras opéré puis redescendre celui-ci activement
- 3 fois 20 mouvements lents

2. Exercice de l'araignée

Objectif : améliorer le contrôle scapulaire et améliorer la force et la mobilité en élévation



Réalisation

- Debout face au mur, partir coude au corps la main contre le mur
- Pousser l'omoplate vers le bas (recentrage gléno-huméral actif : contraction active du grand pectoral et du grand dorsal), monter la main le long du mur
- 3 x 20 mouvements lents

3. Exercice du cintre sans restriction

Idem période 2 sans limitation de mobilité



PÉRIODE 4 : SEMAINE 8 À 12

Objectifs généraux : améliorer l'amplitude en élévation et en abduction et améliorer la force musculaire contre la gravité sans résistance

Exercices de mobilisation active

Réalisation

Dès cette phase, vous pouvez bouger librement votre bras dans toutes les directions avec un plus grand bras de levier (coude tendu) contre gravité sans résistance.

Vous pouvez effectuer l'ensemble des exercices présentés dans ce feuillet activement sans limitation d'amplitude.

De plus, c'est dès cette période que vous pourrez commencer à conduire à nouveau.

NB : Le renforcement avec résistance est autorisé à partir du 3^{ème} mois (12 semaines)

CONTACTS

Hôpital du Valais | Centre Hospitalier du Valais Romand (CHVR)

Secteur médico-thérapeutique

Service de physiothérapie

Hôpital de Sierre

Rue St-Charles 14, 3960 Sierre | +41 (0)27 603 78 65

Hôpital de Sion

Avenue du Grand-Champsec 80, 1951 Sion | +41 (0)27 603 40 00

Hôpital de Martigny

Avenue de la Fusion 27, 1920 Martigny | +41 (0)27 603 94 39

Clinique Saint-Amé

Vers Saint-Amé 10, 1890 Saint-Maurice | +41 (0)27 604 68 73

Hôpital de Malévoz

Route de Morgins 10, 1870 Monthey | +41 (0)27 604 73 93