

Protocole de Rééducation Prothèse Inversée Epaule

Principe : remplacer les surfaces articulaires de l'épaule par une prothèse spécifique conçu pour les arthroses avec coiffe des rotateurs non fonctionnelles ou les reprises. (réservée de préférence aux patients âgés)

Immobilisation : variable : de 2 à 4 semaines, fonction du geste opératoire

Durée : 4 à 6 mois avec un kinésithérapeute puis auto rééducation jusqu'à 1 an post opératoire

Période Post opératoire de J0 à J45 : Phase 1 (6 semaines)

Rythme des séances : 3 fois par semaine

Autorééducation : tous les jours

Massages en début et fin de séance.

Travail pendulaire immédiat avec mobilisation du coude et de la main

contractions isométriques du deltoïde.

Travail passif strict à débiter immédiatement.

L'élévation antérieure se travaille au début couché avec le kinésithérapeute. Apprentissage de l'auto rééducation avec le bras non opéré. La récupération de l'élévation est la priorité.

Ne pas dépasser 140° pendant les 2 premiers mois.

La rotation externe passive (coude au corps) est limitée en fonction des amplitudes obtenues pendant l'intervention chirurgicale (environ 20°), en particuliers en cas de suture du sous scapulaire.

La Rotation interne (main dans le dos) n'est pas limitée. Ce mouvement est parfois oublié.

Aucun mouvements de traction ou de décoaptation ne sont autorisés

Travail actif aidé sans charge débuté lorsque l'épaule est souple en passif

Consultation de contrôle à 6 semaines avec radiographies de contrôle

De 6 semaines à 3 mois : Phase 2

rythme des séances: 3 à 4 fois par semaine

Auto rééducation : tous les jours

Poursuite de la récupération des mobilités passives, notamment en rotation externe . La rotation externe ou interne active est en parfois faible avec ce type de prothèse.

Exercices en actif aidé puis en actif seul à réaliser sans poids dans tous les secteurs de mobilité.

Ce travail actif ne doit pas être douloureux et l'élévation antérieure est la priorité.

Début du renforcement musculaire seulement si l'épaule est souple.

Consultation de contrôle à 3 mois

De 3 à 6 mois post opératoire : Phase 3

Rythme : 2 à 3 fois par semaine

Auto rééducation : tous les jours

Intensification des exercices de musculation, notamment des rotateurs internes et externes.

Les mobilités passives doivent être récupérées. Le Travail de l'actif est poursuivi

A 6 mois c'est la fin de la rééducation avec le kinésithérapeute.
L'auto rééducation pour entretenir les mobilités et la force est poursuivi car cela permet des progrès jusqu'à 1 an après l'intervention.