

### 0-2 semaines

- Port de l'attelle pour le confort et pour une durée d'environ une semaine
- Hygiène et assèchement de l'aisselle avec ROM en position pendulaire
- Détacher le velcro de l'attelle au niveau du poignet lorsque vous êtes au repos pour déplier le coude occasionnellement le jour et la nuit (si applicable selon l'attelle)
- Contrôle de la douleur (glace)
- ROM actifs du cou, de la ceinture scapulaire, du coude, du poignet et des doigts
- ROM passifs et actifs assistés légers de l'épaule
- À partir de la 1<sup>ère</sup> semaine :
  - Thérapie manuelle de grades légers (I et II)

### 2-6 semaines

- Poursuivre ROM passifs et actifs assistés si nécessaire
- ROM actifs de l'épaule
- RISOM de l'épaule à 0 degré d'ABD

### 6-12 semaines

- Poursuivre ROM passifs, actifs assistés et actifs si nécessaire
- Renforcement excentrique → concentrique si RISOM bien tolérés et si contrôle scapulo-thoracique adéquat
- Exercices posturaux
- Retour aux sports et au travail progressif selon l'avis de l'orthopédiste