

### 0-2 semaines

- Port de l'attelle en tout temps (jour et nuit) sauf pour l'hygiène
- Hygiène et assèchement de l'aisselle 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
- Détacher le velcro de l'attelle au niveau du poignet et du bras lorsque vous êtes assis avec votre bras légèrement dégagé de votre corps en appui sur un oreiller
- Contrôle de la douleur (glace)
- ROM actifs du cou, de la ceinture scapulaire, du coude, du poignet et des doigts
- À partir de la 1<sup>ère</sup> semaine :
  - ROM passifs en DD : FLEX et ABD 0-60 degrés  
RE et RI à 0 degrés d'ABD

### 2-6 semaines

- ROM passifs
  - Tous les mouvements de l'épaule par le thérapeute
  - Exercices de Lyon par le patient
  - Prudence sur l'étirement des tendons réparés
- ROM actifs assistés
  - Tous les mouvements sauf l'ABD
- Poursuivre exercices de la ceinture scapulaire
- Exercices posturaux
- Thérapie manuelle de grades légers (I et II)
- Éviter course et sauts
- À partir de la 3-4<sup>e</sup> semaine :
  - Sevrage de l'attelle progressivement dans le jour
  - Garder l'attelle une semaine de plus pour la nuit

### Critères de progression :

- ROM passifs et actifs assistés bien tolérés, sinon retarder le passage à la prochaine étape

# Protocole réparation coiffe rotateurs 1

---

## **6-12 semaines**

- Poursuivre ROM passifs si nécessaire
- ROM actifs assistés
  - Débuter ABD
- ROM actifs
  - Débuter par FLX, puis introduire les autres mouvements par la suite, introduire l'ABD en dernier
  - Débuter par des petites amplitudes vers plus grandes amplitudes
  - Débuter en DD → semi-assis → assis ou debout
  - Travailler la symétrie et le contrôle moteur des ceintures scapulaires
  - Si un mouvement est irritant, suspendre cet exercice
- Poursuivre exercices posturaux
- Thérapie manuelle de grades légers (I et II)
- Éviter course et sauts

### Critères de progression :

- ROM actifs bien tolérés, sinon retarder le passage à la prochaine étape

## **12 semaines et plus**

- Poursuivre ROM passifs si nécessaire
- Poursuivre ROM actifs pour tous les mouvements, insister sur la symétrie et introduire mouvements à plus haute vélocité
- Renforcement ceinture scapulaire dans tous les plans
- À partir de la 16<sup>e</sup> semaine :
  - Renforcement à débiter si RSH adéquat et si ROM actifs 0-90 degrés tolérés
  - Insister sur la symétrie et d'un contrôle moteur adéquat lors du renforcement
  - Progression selon renforcement isométrique → excentrique → concentrique
  - RISOM à 0 degré d'ABD sans douleur, introduire l'ABD en dernier
  - Introduire proprioception

## **6 mois et plus**

- Retour aux sports selon l'avis de l'orthopédiste

Éviter d'irriter ou de provoquer de la douleur persistante tout au long du protocole