

## **Acromioplastie et / ou TLPB:**

Libération chirurgicale sous arthroscopie de l'espace sous acromial

Associée ou non à une ténotomie du long biceps, ténodésé ou non, c'est à dire fixé dans sa gouttière ou libre.

*Immobilisation dans un coude au corps 3 sem.*

### **1° sem :**

Récupérer la mobilité totale de la scapulo-thoracique

Mobilisation pendulaire dans tous les plans

Mobilité passive et active de l'épaule dans le plan de l'omoplate sans résistance

Travail de recentrage de l'épaule

Entretien de la trophicité musculaire : Stimulation électrique du deltoïde antérieur et moyen ; du supra et infra épineux .

### **2° sem :**

Récupérer la mobilité totale de la gléno humérale

Travail en décoaptation.

Mobilisation en abaissant le moignon de l'épaule.

### **3° sem :**

Sevrage de l'orthèse

Travail actif dans tous les plans sauf biceps.

### **8° sem :**

Travail actif du biceps

Stabilisation par renforcement des rotateurs latéraux en RE1 (position coude au corps)

Isométrique puis dynamique

### **12° sem :**

Travail actif contre résistance du biceps.

**NB : Si ténotomie de la longue portion du biceps:** pas de travail actif du biceps

**Si ténotomie + ténodèse :** éviter l'extension complète du coude pendant 4 semaines

Pas de travail actif du biceps si ténotomie pendant 8 semaines.

**Si pas de ténotomie :**

Travail en globalité de l'épaule avec techniques de recentrage

**Immobilisation coude au corps 6 semaines après l'opération :**



1- Mettre la sangle

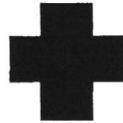
1

2- Mettre la sangle

2

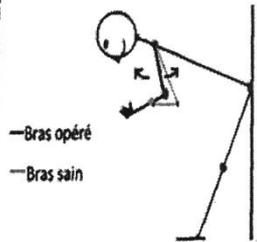
3- Poser la ceinture

3



**Exercices à réaliser tous les jours (4 à 5x/jour).**

*Mobilisation pendulaire*



Balancement du bras d'avant en arrière.  
(Coude opéré fléchi à 90°)

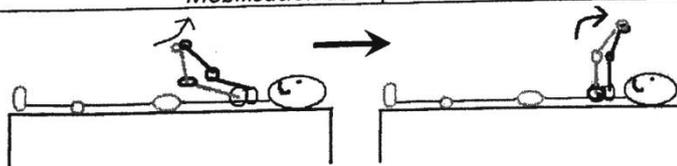


Faire des cercles.  
Coude opéré fléchi à 90°

Balancement sur le côté.



*Mobilisation auto-passive*



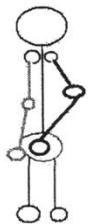
Le bras sain emmène le bras opéré (qui, lui, est complètement relâché)



**Mouvements interdits pendant 8 semaines.**

Pas de main dans le dos !!

Interdit



Pas de travail actif du coude !!

