

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

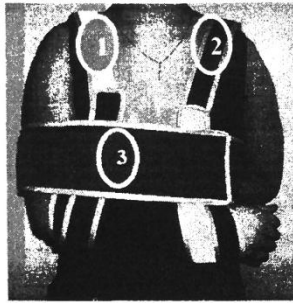
Si ténotomie + ténodèse : éviter l'extension complète du coude pendant 4 semaines

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

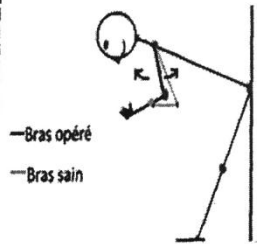
3- Poser la ceinture

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°)

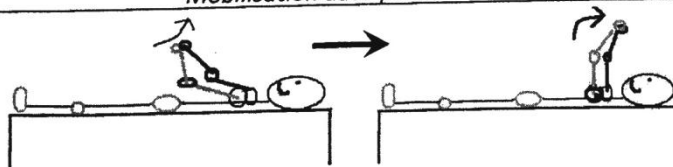


Faire des cercles.
Coude opéré fléchi à 90°

Balancement sur le côté.



Mobilisation auto-passive



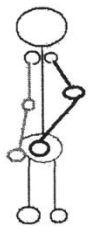
Le bras sain emmène le bras opéré (qui, lui, est complètement relâché)



Mouvements interdits pendant 8 semaines.

Pas de main dans le dos !!

Interdit



Pas de travail actif du coude !!

