



**Protocole
de kinésithérapie**

Prothèse totale d'épaule

Etiquette du patient

Semaine 1

Objectifs :

Contrôler le gonflement et la douleur au niveau de l'épaule et du bras.

Utiliser le bras pour s'alimenter, faire sa toilette, s'habiller.

Instructions :

- _ Porter l'attelle coude au corps
- _ Application de glace (cool packs)
- _ Enlever l'attelle pour mobilisation du coude et du poignet/doigts (au moins 4x/j)
- _ Petits mouvements du bras : faire la toilette , s'alimenter
- _ Limiter la distance du coude vers le corps
- _ Attention à la posture correcte

Mobilisations passive du bras par le kiné

- _ Excursions (gléno-huméral) très limites : protection sous capsulaire réinséré
- _ Éviter rotation externe > 30°
- _ Éviter rotation interne active / résisté

Dans les limites de la douleur

Semaine 2-6

Objectifs :

Dégonflement du bras

Épaule souple, non douloureuse

Instructions :

Mobilisations gléno-humérales passives

- _ Antéflexion 90
- _ Rotation externe 30°, rotation interne 60°
- _ Mobilisations du coude, du poignet et des doigts

Exercices actifs avec assistance progressive (poulie, bras contra-latéral...).

Tonifier muscles périscapulaires (éviter le souscapulaire : pas de rotations internes à contre résistance).

Semaine 6-12

On considère la prothèse stable et le souscapulaire réinsérée.

Objectifs :

Stimuler la mobilité active de l'épaule.

Aller progressivement vers une mobilité complète.

Tonification des moteurs de mouvement.

Instructions :

Mobilisations GH (scapula stabilisé) :

- _ Stretchings progressifs tous directions
- _ Dans les limites de la douleur
- _ Éviter abduction/exo rotation
- _ Tonifications muscles per scapulaires et coiffe (exception souscap)
- _ Isométrique
- _ Élastique
- _ Petit poids
- _ Exercices fonctionnels

Semaine 12 et +

Objectifs :

Récupération de la mobilité active désirée.

Tonifications en fonction des possibilités.

Instruction :

Continuer les mobilisations et tonifications.

Vers une exécution des exercices à domicile.

Sessions kiné surtout dans le but de contrôler l'évolution et les corrections.

Signalez au chirurgien toute anomalie à la consultation à 3 mois post-opératoire.



Notes et questions



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Arthroplastie totale épaule

PTE

Inami: 286624 N588

60 séances ; 3/semaine

_ D^r Partoune

_ D^r Amon

_ D^r Van den Bogaert