

Les principes : **5 séries de 5 répétitions** avec des pauses entre chaque, **2 fois par jours, jamais de douleur**, n'utiliser pas vos bras au-dessus de la tête. **Pour chaque exercice, ne pas hausser les épaules.**

Spécial confinement : une fiche d'auto-rééducation après une opération de la coiffe

Restez chez vous, Bougez, Récupérez

Phase 1 : 6 semaines post opératoire : récupération de la mobilité d'épaule, lutter contre la douleur, port de l'attelle 24h/24. Mouvements sans aide de l'autre bras **interdits**. Glace si douleurs

Exercice 1 : lever de bras sur le dos

Position : sur le dos les 3 premières semaines

- Entrecroiser les doigts, les coudes fléchis
- Monter les mains vers la tête
- Le bras valide entraîne le mouvement, le bras opéré se laisse guider
- Position : assis les 3 semaines suivantes



Exercice 2 : Rapprocher ses omoplates

- Rapprocher les deux omoplates l'une de l'autre



Exercice 3 : mobilisation du bras

Faire bouger les doigts, le poignet, le coude (détendre un peu votre attelle), les cervicales



Phase 2 : de 6 semaines à 3 mois : réveil musculaire, lutter contre la douleur. Le tendon n'est pas encore cicatrisé. Possible d'enlever progressivement votre attelle pour ne plus la porter à la fin de cette phase. **Interdiction de porter avec votre bras !** Eviter d'emmener votre bras en haut, ou dans votre dos.

Exercice 1 : Le pendulaire

Position : assis, le bras opéré entre les jambes, relâché

- Effectuer un mouvement de balancier avec le bras opéré
- Variante 1 : même mouvements debout



Exercice 2 : Papillon

Position : assis

- Faire glisser sans forcer le chiffon sur les côtés et vers l'avant
- Faire des cercles



Exercice 3 : rotation avec un bâton

Position : assis, les coudes collés au corps, pliés à 90°

- La main de l'épaule valide pousse le bâton horizontalement vers l'autre main



Exercice 4 : flexion face à un mur

Position : Debout face à un mur

- Faire rouler un rouleau à pâtisser le long d'un mur
- Variante : avec un chiffon le long d'une vitre



Phase 3 : de 3 à 6 mois : récupération force + souplesse musculaire. Activités de la vie quotidienne : charges maximales de 5 kg.

Exercice 1 : rotation interne

Position : tenir un bâton (manche à balais) derrière vous,

- Version 1 : bâton horizontal, tirer avec le bras valide vers l'extérieur, le bras opéré se laisse porter
- Version 2 : bâton vertical, le bras valide tire vers le haut



Exercice 2 : extension

Position : debout

- Amener le bras tendu en arrière du corps



Exercice 3 : abduction/adduction horizontales :

- Emmener le bras vers l'intérieur et vers l'extérieur



Phase 4, à plus de 6 mois post opératoire : Renforcement musculaire. 3 fois 30 secondes d'exercices avec 30 secondes de pauses

Exercice 1 : Gainage statique et dynamique de l'épaule

Position : debout face à un mur, les mains posées à hauteur des épaules, faire des pompes

Position : 4 pattes (ou en appui sur les mains et les pieds)

- Maintenir la position, ou faire des pompes.

Variante avec un chiffon sous une des mains, le faire rouler/glisser dans toutes les directions possibles. Changer de main



Exercice 2 : Quelques étirements

Trapèze : debout, le bras tendu vers le bas, la tête inclinée du côté opposé.



Pectoraux : Debout dans une porte, l'avant-bras en appui sur le montant avancer le buste



Biceps : bras tendus en avant, amener le poignet en extension



Lien vidéo : <https://youtu.be/aP0gV3Jz838>