

CONSEILS DE REEDUCATION

EVACUATION DE CALCIFICATION DE L'ÉPAULE

Une évacuation arthroscopique de calcification a été réalisée au niveau d'un tendon de l'épaule.

Une attelle coude au corps a été mise en place à titre antalgique pour quelques jours.

La rééducation débute dès le premier jour post-opératoire et doit être progressive et indolore.

Les techniques sont les suivantes :

- Massages décontractants de la ceinture scapulaire.
- Electrothérapie antalgique (courants TENS) et cryothérapie systématique en fin de séance.
- Electrothérapie excito-motrice non téтанisante des muscles atrophiés de l'épaule.
- Correction de la statique rachidienne.
- Auto-rééducation à domicile sous forme de mouvements pendulaires du membre et de mobilisation du coude en flexion-extension.
- Apprentissage du placement actif de la tête humérale dans les différents gestes.
- Récupération progressive des mobilités passives puis actives d'élévation antérieure et sagittale.
- Mobilisation passive et active de la scapula en position assise.
- Renforcement des muscles stabilisateurs de la scapula à travailler d'emblée.
- Récupération musculaire ultérieure des muscles de la coiffe d'abord en mode isométrique dans le plan de la scapula, ensuite concentrique puis excentrique en privilégiant le travail à l'élastique, ballon ou autre coussin.
- Travail des gestes fonctionnels usuels (veiller à rectifier l'ascension de la tête humérale).
- Récupération des gestes fonctionnels complexes (main-nuque, main-dos) après trois mois.
- Travail proprioceptif de recentrage de la tête humérale d'abord en chaîne fermée puis progressivement ouverte.
- Travail de réentraînement adapté au geste professionnel et sportif.
-

La rééducation devra être poursuivie jusqu'à une récupération complète et cessera avec le retour des habitudes antérieures de la vie quotidienne, professionnelle et sportive, généralement vers le quatrième mois post-opératoire.