Centre de santé et de services sociaux
de Memphrémagog

ORDONNANCE COLLECTIVE
D-1.06 RÉHABILITATION POST STABILISATION ANTÉRIEURE DE L'ÉPAULE TECHNIQUE ARTHROSCOPIQUE

APPROBATION :	**DATE : 2007-01-19**
Président du CMDP	
Directrice DSCQSI	
RÉVISION :	**DATE :**
Président du CMDP	
Directrice DSCQSI	

Condition prescrite	**Selon protocole**
Personnel habileté	**Physiothérapeutes du CSSSM**

1. Première étape (du jour 1 à la 3e semaine)

1.1. But :

- Contrôle de la douleur ;
- Garder l'amplitude articulaire au coude, poignet et main.

1.2. Amplitudes articulaires :

- Exercices pendulaires libres.

1.3. Précaution

- Garder le bras en écharpe entre temps 24 h/24 h pour trois semaines

2. Deuxième étape (de la 3e à la 6e semaine)

2.1. But :

- Contrôle de la douleur;
- Regain de l'amplitude articulaire.

2.2. Contre indication

- Éviter la rotation externe.

2.3. Amplitudes articulaires :

- Mouvements actifs assistés et actifs de flexion, abduction, rotation interne et rotation externe.
- Utilisation de poulies pour regagner l'amplitude articulaire.

3. Troisième étape (de la 6e semaine au 3e mois)

3.1. But :

- Contrôle de la douleur ;
- Maintien de l'amplitude articulaire ;
- Renforcement musculaire.

3.2. Amplitudes articulaires :

- Maintien de l'amplitude articulaire par des exercices actifs et passifs;
- Proprioception et stabilisation épaule et omoplate.

3.3. Renforcement :

- Progressif des rotateurs internes et externes avec le coude au corps (Théra-band);
- Progressif du deltoïde, trapèze et du grand dorsal.

4. Quatrième étape (de trois à 6 mois)

4.1. But :

- Retour au travail et aux sports de quatre à six mois ;
- Regagner le maximum de rotation externe.

4.2. Renforcement musculaire

- Sans restriction.

Préparé selon le protocole des orthopédistes du CSSSM : Dr Michel Camiré
Dr Martin Dorion