# guide de **RÉÉDUCATION**
# opération de la coiffe des rotateurs

Hôpital de La Providence · Faubourg de l'Hôpital 81 · CH-2000 Neuchâtel
Tél. +41 32 720 30 30 · www.hopital-providence.ch

FR_07.25

LA PROVIDENCE
Hôpital

SWISS MEDICAL NETWORK MEMBER

# Votre guide de rééducation

Nom : _____

Prénom : _____

Numéro de téléphone : _____

Assurance accident : _____

N° de sinistre : _____

Médecin traitant : _____

Chirurgien : _____

Date opératoire : _____

## RENDEZ-VOUS

### Visites chez le chirurgien

_____

_____

_____

## CONTACTS

### Physiothérapie

Hôpital de la Providence
Faubourg de l'Hôpital 81
2000 Neuchâtel
Tél. +41 32 720 34 50 ou +41 32 720 34 99
hdp-physio@providence.ch
www.hopital-providence.ch/nos-services/physiotherapie

### Association Neuchâteloise de Physiothérapie

Liste des physiothérapeutes indépendants disponible sur leur site internet :
https://ne.physioswiss.ch

# Information

Cette brochure a pour but de vous informer et de vous guider dans votre rééducation. Pour donner suite à votre opération, vous réaliserez des séances de physiothérapie. Vous allez également devoir effectuer des exercices à domicile. Cette rééducation est essentielle et, correctement effectuée, vous permettra de retrouver vos capacités et vos activités sportives.

La rééducation fait partie intégrante de la réussite de votre intervention. Elle débute dès le lendemain de l'opération et se poursuit durant six mois. Son objectif est de vous aider à retrouver la mobilité et la fonction optimale de votre membre supérieur opéré, tout en protégeant au mieux l'intégrité de la ou des sutures tendineuses.

La brochure est construite en plusieurs parties. Elles correspondent aux semaines écoulées depuis votre opération. Le passage à la phase suivante dépendra du temps, de votre progression personnelle et des résultats obtenus en physiothérapie.

En fonction de la qualité de vos tendons, de la suture, du nombre de tendons suturés et de votre âge, le début et la durée de la rééducation peuvent varier. Celle-ci comprend cinq phases.

### PHASE 0 – PRÉ-OPÉRATOIRE
- **Objectifs :** préparer l'opération (explications, exercices de renforcement, etc.)

### PHASE 1 – SEMAINE 1 À 6 APRÈS L'OPÉRATION
- **Objectifs :** protection et **maintien de la mobilité** (attelle, mouvements passifs)

### PHASE 2 – SEMAINE 7 À 12
- **Objectifs :** gain d'amplitude (mobilisation **active-assistée**, puis **active**)

### PHASE 3 – DÈS LA SEMAINE 13
- **Objectifs :** renforcement (exercices **actifs** en **augmentant progressivement** la charge)

### PHASE 4 – RETOUR PROGRESSIF AUX ACTIVITÉS FONCTIONNELLES

L'opération de la coiffe des rotateurs est courante pour réparer les tendons de l'épaule. Les protocoles actuels de rééducation insistent sur une approche graduelle, qui prend en compte la taille de la déchirure, le type de réparation et les besoins individuels du patient. Une récupération réussie nécessite une gestion attentive de la douleur et une rééducation progressive

**Attention, l'ordre médical (charge autorisée, attelle, etc.) prévaut sur cette brochure. Nous vous conseillons donc de demander à votre physiothérapeute ou à votre chirurgien si vous pouvez effectuer ces exercices sans contraintes additionnelles.**



# Objectifs de la rééducation

- Protéger la réparation chirurgicale.
- Minimiser la douleur et l'inflammation.
- Restaurer la mobilité et la force progressivement.
- Prévenir les raideurs et éviter les complications.
- Favoriser un retour aux activités quotidiennes et sportives.

Afin que votre bras opéré retrouve mobilité et force, il est important de pratiquer régulièrement les exercices. Pour chaque exercice, effectuez **10 à 30 répétitions (3x10), trois fois par jour.** Les exercices ne doivent pas provoquer de douleurs supplémentaires.

# Phase 1 – Protection et maintien de la mobilité

## OBJECTIFS

**Favoriser la guérison du tendon, prévenir la douleur et l'inflammation.**

- Immobilisation avec attelle : il est recommandé de porter une attelle pendant 4 à 6 semaines pour limiter les mouvements et protéger la réparation.
- Mobilisation passive : introduisez des mouvements passifs qui permettent de maintenir ou d'améliorer l'amplitude articulaire sans solliciter la force musculaire.
- Gestion de la douleur : utilisez de la glace et des médicaments prescrits par votre chirurgien.

## EXERCICES RECOMMANDÉS

- Pendulaire : doux mouvements circulaires réalisés sans utiliser la force de l'épaule.
- Mobilisation coude, poignet et nuque.

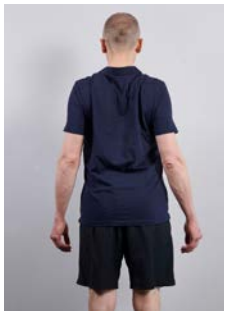
## MOBILITÉ

**1. Mobilisation poignet**
Mobilisez votre main dans toutes les directions.

**2. Mobilisation main**
Ouvrez et fermez votre main en tenant une balle déformable.

**3. Mobilisation coude**
Pliez et tendez le coude sans résistance.
Éventuellement en cas de douleur, vous pouvez vous aider de l'autre bras pour réaliser le geste.

**4. Mobilisation épaules**
Levez les épaules vers les oreilles et relâchez.



**5. Mobilisation épaules**
Tenez-vous droit, épaules détendues.
Rapprochez vos omoplates en les abaissant légèrement, en utilisant vos muscles du dos.
Gardez la tête immobile et alignée.

**6. Pendulaire**
Mouvement pendulaire (mouvement de balancement du bras).
Le bras opéré relâché, le mouvement doit partir du corps et non pas de l'épaule.
Les muscles des épaules doivent être détendus et l'exercice ne doit pas provoquer de douleur.

**7. Mobilisation nuque**
Bougez la tête de haut en bas, de droite à gauche et sur le côté en direction de l'épaule.

**8. Imagerie motrice**
Imagerie motrice : les yeux fermés, imaginez que vous montez la main du bras opéré jusqu'au plafond. Vous pouvez également faire le mouvement avec l'autre épaule en même temps. Réalisez cet exercice dans un endroit calme pour optimiser votre concentration.

Exercices croisés : entraînez l'épaule saine en la bougeant dans différentes directions (comme lever le bras sur le côté ou vers l'avant), avec un peu de poids et à un rythme rapide.



# Phase 2 – Gain d'amplitude

## OBJECTIFS

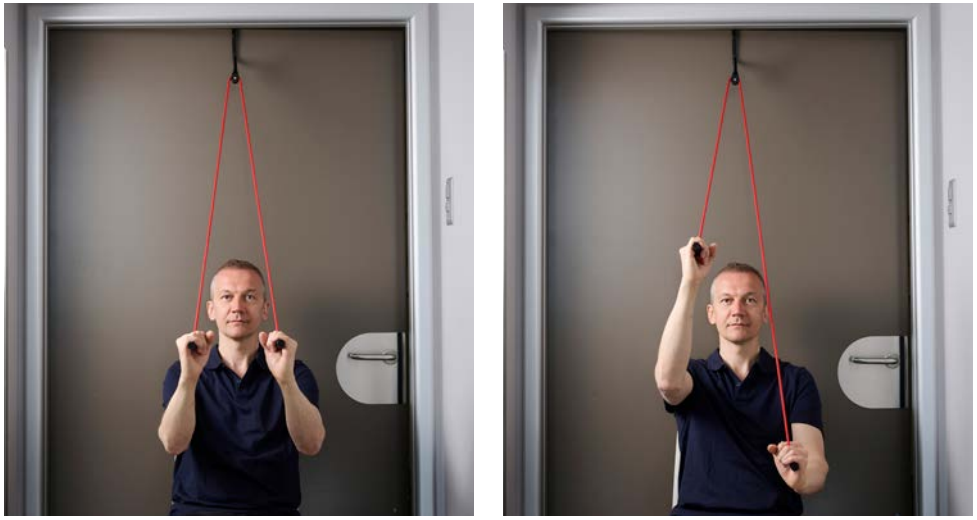
**Introduire progressivement des mouvements tout en protégeant la réparation. Commencez avec des mouvements en actif-assisté (p. ex : l'épaule est aidée par le bras non-opéré), puis des mouvements en actif (p. ex : l'épaule opérée fait le mouvement seule).**

- Mobilisation progressive : l'attelle peut être retirée selon l'évolution de la guérison.
- Étirements légers : ces exercices permettent de commencer à rétablir l'amplitude de mouvement.

## EXERCICES RECOMMANDÉS

- Mouvements actifs-assistés à l'aide du bras opposé et d'un bâton.
- Mobilisation passive et active-assistée avec poulie.
- Glissements muraux : exercice doux pour restaurer la flexibilité.

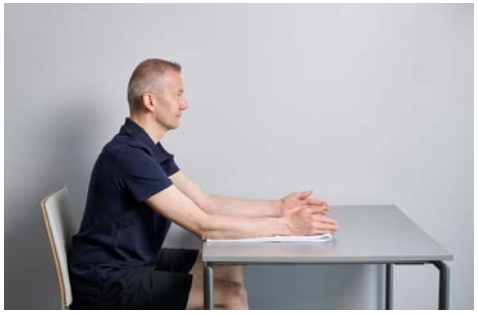
## MOBILITÉ



**9. Mobilisation avec poulie**
Assis sur une chaise, tirez vers le bas avec le bras sain pour soulever le bras opéré.

10. Mobilisation épaule

Montez le bras opéré le plus haut possible (selon votre douleur et vos possibilités) à l'aide de l'autre bras.



11. Mobilisation épaule table

Glissez les bras sur la table en position assise. Utilisez un petit linge pour faire glisser vos bras sur la table.

12. Mobilisation épaule bâton

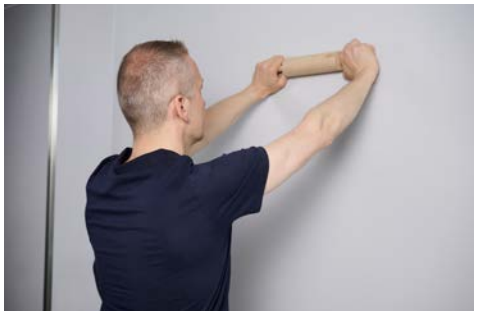
Portez le bras sur le côté à l'aide d'un bâton. Réalisez des mouvements lents et contrôlés.

13. Mobilisation épaule bâton

Debout ou allongé sur le lit, amenez le bras opéré vers l'extérieur à l'aide du bras sain. Faites des mouvements lents et contrôlés en gardant le coude collé contre le corps.

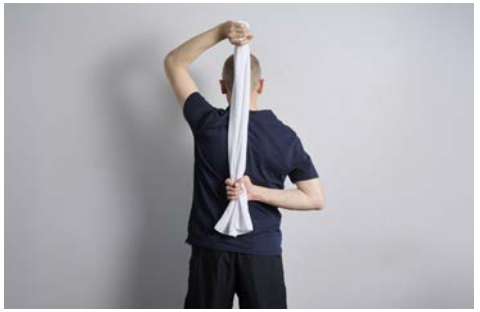
14. Mobilisation sur le mur

Faites glisser le linge sur le mur et utilisez votre bras sain pour aider le bras opéré.



### 15. Mobilisation avec rouleau

Faites rouler le rouleau à pâte contre le mur en respectant la douleur.

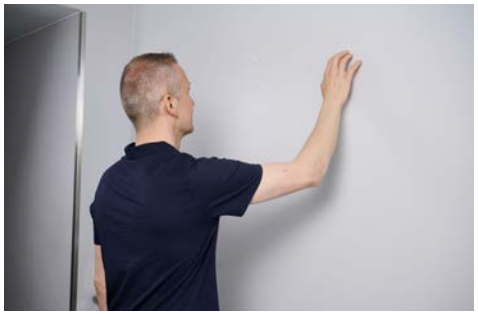


### 16. Mobilisation linge

Placez vos mains dans le dos à l'aide d'un linge.
Faites des mouvements de haut en bas en l'utilisant pour accompagner votre bras opéré.

### 17. Étirement épaule

Exercices d'étirements, arrivez à une position de légère tension sans douleur.
3 ou 4 séries de 20 secondes minimum.



### 18. L'araignée

Debout devant un mur, montez le bras opéré avec l'aide de vos doigts.

### 19. Ecarter

Ecartez et baissez les bras.

### 20. Battements bras tendus

Faites des petits battements bras tendus.

**21. Mobilisation épaule**

Main sous la nuque, ramener les coudes vers l'intérieur puis vers l'extérieur.

**22. Abaissement de l'épaule**

Poussez les bras tendus vers le bas.

**23. Rotation externe de l'épaule**

En gardant le coude contre le corps, ramenez l'avant-bras vers l'extérieur.



## PROPRIOCEPTION

**24. Attraper la balle**

Se lancer la balle d'une main à l'autre en contrôlant le geste.

**25. Dessiner des lettres ou chiffres**

Bougez le bras opéré en dessinant des lettres de A à Z ou des chiffres de 1 à 20.
Debout et en position couchée.

**26. Toucher le nez**

Les yeux ouverts, puis fermés, venir toucher son nez avec les deux bras en alterné.

# Phase 3 – Renforcement musculaire

## OBJECTIFS

**Renforcer progressivement les muscles de l'épaule et améliorer l'amplitude des mouvements.**

- Renforcement isométrique : ces exercices aident à renforcer les muscles sans trop solliciter les tendons réparés.
- Travail sur la posture : correction de la posture pour éviter les compensations musculaires.

## EXERCICES RECOMMANDÉS

- Exercice avec bande élastique : utilisez une bande élastique pour renforcer les muscles de la coiffe.

## RENFORCEMENT

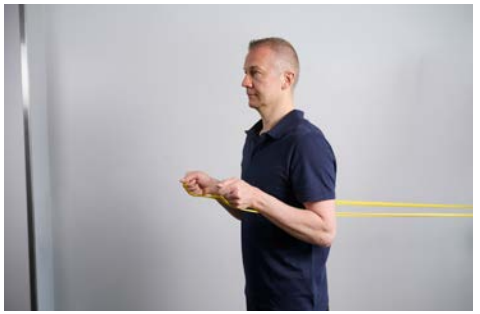
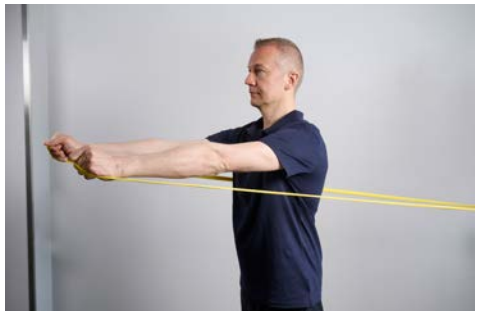
**27. Tirage en arrière – bras fléchis**
Tirez les coudes fléchis en arrière contre la résistance de l'élastique.

**28. Tirage en arrière – bras tendu**
Tirez les bras tendus en arrière contre la résistance de l'élastique.

**29. Rotation externe**
Eloignez la main du corps en gardant le coude en contact avec les côtes.

**30. Rotation interne**
Coude au corps, ramenez le bras vers le ventre.



**31. Tirage en avant**
Ramenez les bras en avant contre résistance de l'élastique.

**32. Elévation bras en écartant l'élastique**
Montez les bras en écartant l'élastique vers l'extérieur en gardant la résistance tout le long du mouvement.

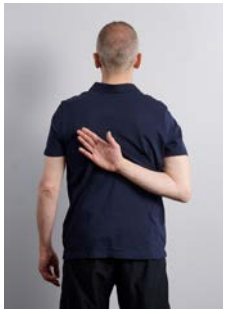
**33. Pousser avec les bras**
Soulevez les fesses en poussant avec les bras.

## PROPRIOCEPTION

**34. Rouler le ballon**

Roulez le ballon contre le mur, bras tendu. Puis, faites des petits cercles dans le sens horaire et anti-horaire. Réalisez progressivement des cercles plus grands.

## ÉTIREMENTS



**35. Bras derrière le dos**

Les mains derrière le dos, faites glisser votre main de bas en haut. Lorsque vous atteignez le point le plus élevé, maintenez la position. Réalisez 3 séries d'environ 20 secondes minimum.

**36. Bras sur encadrement de porte**

Maintenir les bras écartés sur un cadre de porte. Avancez votre torse jusqu'à ressentir une légère tension mais aucune douleur dans la région antérieure de l'épaule.
Maintenez la position pendant 20 secondes minimum et répétez 3 fois.



# Phase 4 – Retour progressif aux activités fonctionnelles

## OBJECTIFS

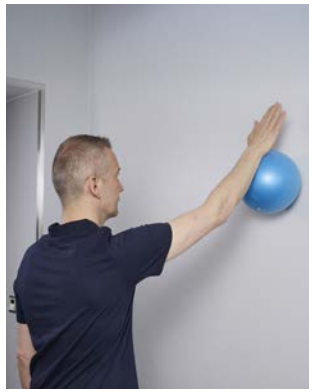
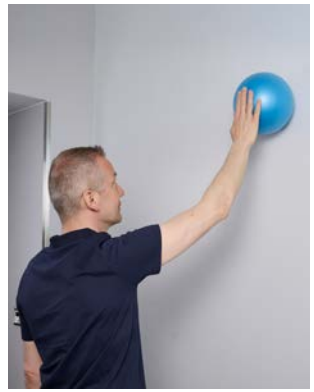
**Retrouver une fonction complète de l'épaule et réintégrer progressivement les activités sportives ou professionnelles.**

- Exercices de résistance accrue : augmentez progressivement les charges pour renforcer la musculature.
- Exercices fonctionnels : simulez des activités quotidiennes pour aider à rétablir la mobilité complète.
- Retour au sport : les activités sportives doivent être réintroduites progressivement sous la supervision du physiothérapeute.

## EXERCICES RECOMMANDÉS

- Lancers légers : pour réhabiliter l'épaule aux mouvements sportifs.
- Élévation au-dessus de la tête : pour restaurer la fonctionnalité nécessaire pour les tâches quotidiennes.

## MOBILITÉ

**37. Glisser la balle**

Montez le ballon contre le mur du bout des doigts.

**38. Ecarter les bras**
Ecartez les bras avec des poids.
Commencez par des poids légers, puis augmenter progressivement la charge.

**39. Battements bras tendus**
Faites des petits battements bras tendus avec des poids. Commencez par des poids légers, puis augmenter progressivement la charge.

**40. Monter les bras en avant**
Montez les bras en avant avec des poids.

**41. Monter les bras sur le côté**
Tenez-vous droit, bras le long du corps.
Levez lentement les bras sur le côté jusqu'à l'horizontale, puis redescendez doucement.

**42. Pompes contre le mur**
En appui contre le mur, faites des pompes.

**43. Pompes genoux fléchis**
Position de départ.

Première progression :
pompes genoux fléchis avec une flexion légère des bras.

Deuxième progression :
pompes genoux fléchis avec une force modérée des bras, et continuez jusqu'à ce que vous puissiez plier complètement vos bras.

**44. Pompes genoux tendus**
Pompes genoux tendus. Dans ce cas également, en fonction de votre niveau et de votre force, vous pouvez faire l'exercice de manière progressive, pliez d'abord légèrement les bras et jusqu'à atteindre le mouvement complet.

## PROPRICEPTION ET STABILITÉ

**45. Lever le bras en position quatre pattes**
Bras opéré en appui au sol puis vice-versa. L'autre bras tendu en avant.

**46. Lever le bras et la jambe**
Tendez le bras et la jambe opposée puis vice-versa.

**47. Lever le bras avec les jambes tendues**
Prendre appui sur le bras opéré puis alterner avec l'autre bras.



# Conclusion

La rééducation, après une opération de la coiffe des rotateurs, est progressive et nécessite une approche personnalisée.

En suivant les indications du chirurgien et du physiothérapeute, les patients peuvent espérer retrouver une pleine fonctionnalité de leur épaule dans un délai de 6 mois à un an, selon la gravité de la déchirure et la réponse à la rééducation.