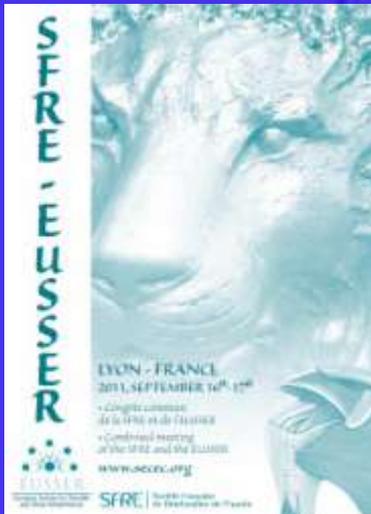




RÉÉDUCATION DES SUTURES DE COIFFE

La récupération des amplitudes
articulaires



Solenn GAIN
Masseur-kinésithérapeute
Unité d'épaule
CHP Saint-Grégoire (35)



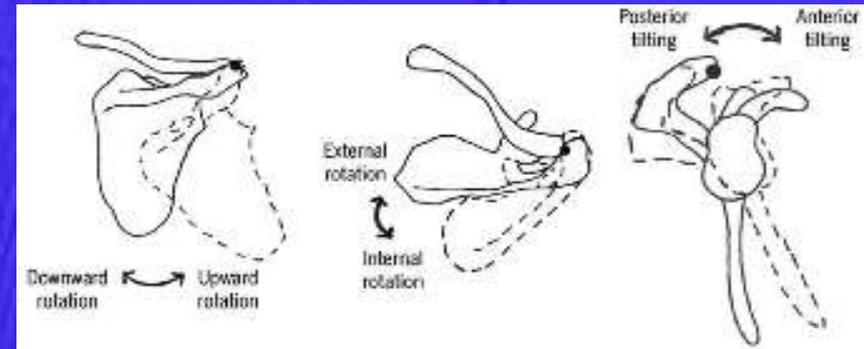
Introduction

- ▣ L'essentiel de la mobilité :
➔ à récupérer pendant les 6 premières semaines avant que les raideurs ne s'installent.
- ▣ OBJECTIF: Elévation passive complète
- ▣ Ensemble du complexe articulaire de l'épaule et le rachis concernés.

Scapulo-thoracique (1)

▣ Mouvements essentiels à récupérer:

- Upward rotation (sonnette latérale)
- Scapular posterior tilting (bascule postérieure)



▣ Mobilité de la scapula dépend de l'extensibilité et du relâchement de certains muscles:

- Trapèze supérieur et élévateur de la scapula.
- Petit pectoral.

Scapulo-thoracique (2)

- ▣ Techniques de relâchement et d'étirement musculaire.
 - Contractures musculaires douloureuses: technique de Jones.
 - Autres tensions musculaires: contracté-relâché.



Technique de Jones
appliquée au Petit
Pectoral

Solemn GAIN
Masseur-kinésithérapeute
Unité d'épaule
CHP Saint-Grégoire (35)

Rachis

- ▣ Rachis cervical.
 - Dysfonctionnements à l'origine de tensions musculaires
 - ➔ entraînent des douleurs
 - ➔ perturbent la biomécanique globale de l'épaule.
 - Techniques: Sohier et tractions douces.

- ▣ Charnière cervico-thoracique.
 - Mobilité essentielle en fin d'élévation de l'épaule.
 - Techniques: Mobilisations analytiques douces de Sohier.

- ▣ Rachis thoracique.
 - Exercices de correction de la cyphose thoracique (facteur de limitation de la bascule postérieure de la scapula).

Solenn GAIN

Masseur-kinésithérapeute

Unité d'épaule

CHP Saint-Grégoire (35)

Gléno-humérale (1)

- ▣ « Recentrage » de la tête humérale par rapport à la glène.
 - Rôle antalgique sur les douleurs au cours et en fin de mouvement.
 - Rôle biomécanique: favorise le roulement/ glissement physiologique.
- ▣ Technique douce à base de micro-glissements sans risque pour les sutures:
R.Sohier, T.Marc.

Solenn GAIN
Masseur-kinésithérapeute
Unité d'épaule
CHP Saint-Grégoire (35)



Gléno-humérale (2)

- ▣ Décentrages antéro-supérieurs favorisés par le raccourcissement de la capsule postérieure et inférieure.



Automobilisation mains jointes (JP.Liotard)

- ▣ Mouvement **physiologique** faisant appel aux programmes moteurs automatiques.
- ▣ Mouvement **symétrique** (moins de compensations).
- ▣ **Apprentissage, éducation et correction** des exercices par le kinésithérapeute.
- ▣ Réalisation de séances d'automobilisation de durée courte par le patient à son domicile.



Solenn GAIN
Masseur-kinésithérapeute
Unité d'épaule
CHP Saint-Grégoire (35)

CONCLUSION

- ▣ Une élévation complète dépend:
 - de la mobilité de la gléno-humérale.
 - de la scapulo-thoracique et du rachis.
- ▣ Récupération rapide et indolore.
- ▣ Récupération de l'élévation passive: condition pour un travail actif optimisé.
- ▣ Récupération complète des amplitudes en rotation: après 6 semaines.