

La rééducation proprioceptive de l'épaule

La rééducation proprioceptive est une phase incontournable de la prise en charge des pathologies de l'épaule.

C'est une phase souvent mal conduite de la rééducation en raison de la complexité des mouvements réalisés tant dans la scapulo-thoracique que dans la scapulo-humérale.

C'est autant de pièges à déjouer pour suivre une bonne progression dans cette reprogrammation sensitivo-motrice.

Une bonne rééducation proprioceptive est avant tout subordonnée à une ré-harmonisation de la cinématique articulaire ; sans cela les influx nociceptifs continueront à perturber le fonctionnement du complexe de l'épaule.

La rééducation proprioceptive se décompose en quatre phases :

-1 : la phase de stabilisation dynamique .Elle permet de redonner à la coiffe des rotateurs une force et une endurance suffisante le tout dans différentes positions de stabilité articulaire.

-2 : le sens positionnel articulaire. Il va nous permettre de replacer le membre supérieur dans un schéma moteur optimal et de retravailler la coordination motrice dans l'espace.

-3 : la phase de réactivité musculaire .Cette phase va nous permettre de redévelopper la réactivité musculaire lors de sollicitations pouvant induire une déstabilisation articulaire.

-4 : la dernière phase consiste en un retour aux activités habituelles du patient elle sera fonction du type d'épaule pris en charge et fonction de l'âge du patient.

En conclusion la rééducation proprioceptive doit permettre d'optimiser la réponse musculaire aux différentes sollicitations, permettre une gestion scapulo-thoracique et scapulo-humérale des différentes déstabilisations.

Mais elle reste secondaire à une ré-harmonisation de la cinématique articulaire.

Bruno GIMENEZ

MKDE-Membre SFRE

Champigny sur Marne(94)