



Protocole de kinésithérapie

Arthroscopie Bankart

Indication : Luxations d'épaule / instabilité d'épaule

Intervention : Réinsertion du bourrelet à la glène et renforcement capsulaire

Objectifs : Intégration des tissus à la glène ; éviter traction au moins pendant six semaines

Etiquette du patient

Les premiers jours post-op :

- _ Se refroidir l'épaule, application de glace (coldpack)
- _ Détendre les muscles péri-scapulaires
- _ Bonne posture ; un dos bien droit

Semaine 1 à 3

Attelle coude au corps en permanence (jour et nuit)

- _ Au moins 3 fois par jour enlever le bras de l'attelle, lâcher le bras ; bouger activement les doigts, le poignet et le coude
- _ Massage et relaxation des muscles péri-scapulaires
- _ Redresser le dos, rétraction des épaules
- _ Éviter les mouvements en abduction et rotation externe

Semaine 4-6

Après une première consultation rassurante

- _ Enlever l'attelle sauf en situations de risque
- _ Massage des muscles péri-scapulaires
- _ Redresser le dos, ouverture des épaules
- _ Commencer les mobilisations passives gléno-humérales (éviter rotation externe > 45°)
- _ Instructions sur mobilisations actives assistées (poulie, bras contra-latéral...)
- _ Tonifications isométriques coiffe, deltoïde, muscles péri-scapulaires

Consultation à 6 semaines : évaluation de la souplesse de l'articulation (exclusion raideur capsulaire)

Semaine 7-12

- _ Mobilisations passives dans toutes directions
- _ Tonifications de tous les muscles d'épaule (poids, élastiques, poulie...), aussi excentrique
- _ Exercices proprioceptifs, sport-spécifiques
- _ Éviter des mouvements en rotation externe

Semaine 12 et +

- _ Reprendre toutes les activités
- _ Regagner de l'agilité et de la force dans l'épaule
- _ Signaler – communiquer en cas de douleur, faiblesse ou manque de mobilité résiduelle



Notes et questions



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Stabilisation d'épaule

Inami : 275295 N450

60 séances ; 3/semaine

_ D^r Partoune

_ D^r Amon

_ D^r Van den Bogaert