



PROTOCOLE DE RECUPERATION DES AMPLITUDES DE L'ÉPAULE

Le protocole LIOTARD est l'évolution du protocole de NEER

➤ LES ÉTIREMENTS PERSONNELS : L'ESSENTIEL POUR LA SOUPLESSE :

C'est à **VOUS-MEME** de réaliser les exercices d'auto-rééducation, en **suivant les instructions ci-dessous**.

Le rôle de l'équipe de rééducation (médecin/kinésithérapeute) est de vous **aider** à apprendre les exercices, de les **contrôler** et de les **corriger** suivant les instructions ci-dessous. Les massages cervico-dorsaux contribuent à favoriser le relâchement.

Ce protocole exclut la mobilisation passive répétitive - la mécanothérapie (arthromoteur, poulies, bâton,...) - toute forme de travail actif contre résistance (poids, élastiques,...)

PRINCIPES A RESPECTER

- **Ne pas être agressif** : en fin d'étirement, on peut sentir une gêne douloureuse qui doit disparaître à l'arrêt de l'exercice. Si la douleur persiste après, c'est que l'étirement est soit trop forcé, soit mal réalisé.
- **Ne pas en faire plus**. L'excès de motivation peut vous conduire à augmenter la quantité de travail. En « pensant bien faire », vous en faites trop, et vous alimentez l'inflammation de votre épaule. Faites ni plus, ni moins.
- **Répartissez bien vos temps de travail** dans la journée, pour éviter immobilisation prolongée

Soyez **REGULIER** dans le temps et dans votre façon de travailler

Débuter le matin par une douche ou un bain chaud

Programme 1 :

5 fois /jour :

1 série couché (5 mouv.) N°1
5 prêches N°3



Le « pencher avant »

2 fois 30 secondes avec
1 minute de repos entre chaque
(à réaliser **avant vos séries** et
régulièrement dans la journée)

c'est « l'aspirine » de l'épaule

Penchez vous progressivement en entrecroisant vos mains, laissez tomber la tête et les bras, sans balancement, en vous relâchant sur la respiration (A adapter en cas de **problèmes lombaires** ou de **vertiges**).

Programme 2 :

5 fois/jour :

1 série couché (5mouv.) N°1
3 étirements assis N°2
5 prêches N°3



1^{ère} ETAPE : position couchée (ou ½ couchée) : (N°1)

Les bras basculent vers l'arrière **ensemble, coudes ouverts**.

2 cycles respiratoires en fin de chaque mouvement



2^{ème} ETAPE : position assise (N°2)

1°) Les mains entrecroisées, paumes ouvertes, montent **ensemble** au-dessus de la tête. maintenir (2 respirations) **SANS BAISSER LA TÊTE**.

2°) Puis les mains tirent vers le haut, toujours **ensemble**, entraînant les bras qui se tendent. (Maintenir 2 respirations).

Il ne faut pas tirer plus avec la main côté sain, ni avec l'autre.

3°) La descente se fait en laissant les coudes se plier, **sans freiner**, à vitesse régulière.



Programme 3 :

5 fois/jour :

5 étirements assis N°2
5 prêches N°3



Le « prêche » : 5 mouvements en POSITION ASSISE (N°3)

1°) Les mains partent du nombril.

2°) Elles s'écartent en faisant pivoter les bras et les épaules. **LES COUDES NE DOIVENT PAS ÊTRE SERRES AU CORPS**, ils sont libres. (tenue 2 respirations)

NE JAMAIS FORCER : la rotation externe se libérera plus ou moins tardivement en fonction de votre intervention.

NE JAMAIS UTILISER DE BÂTON lors de cet exercice



Après intervention :

Eviter la marche de **longue durée**.
(15/20 mn Matin et Ap - midi)

Eviter les positions assises ou debout prolongées.

Après chaque séance :

20 minutes **REPOS**
dont

10 minutes avec **FROID**

LA RECUPERATION DE LA MOBILITE N'ACCELERE PAS LA CICATRISATION QUI RESTE L'OBJECTIF DE VOTRE OPERATION (RESPECTEZ LES DELAIS ET LES CONSIGNES DE VOTRE CHIRURGIEN).