

## Prescription de physiothérapie Protocole postopératoire

### Réparation du biceps distal Fixation par bouton

Chirurgien: Dr \_\_\_\_\_

Date de l'intervention : JJ / MM / 20 \_\_

Côté opéré :  Droite  Gauche

Physiothérapie : À débiter 2 semaines post-chirurgie

**Port de l'attelle** : Si une attelle en place, celle-ci peut être sevrée à partir de 2 semaines post-chirurgie.

#### Étapes de la réadaptation

##### 1<sup>ère</sup> étape (2 à 6 semaines):

- Antalgie
- ROM épaule au besoin. Maintenir flexion du coude pendant les mouvements.
- Débuter supination passive et active-assistée
- Débuter flexion et extension active-assistée puis active **sans gravité** et **sans douleur**
- Pronation active
- Éviter mouvement combiné d'extension de coude et d'épaule
- Extension complète du coude visée à 6 semaines

##### 2<sup>e</sup> étape (6 à 12 semaines):

- Débuter flexion, extension et supination active du coude avec gravité, **sans résistance** et **sans douleur**
- Renforcement isométrique permis en position de repos du coude (flexion 70°/supination 10°)
- Si ROM incomplet à 6 semaines, mobilisation passive et étirement permis **sans douleur**

##### 3<sup>e</sup> étape (12 semaines et plus):

- Débuter renforcement résisté en flexion, extension, supination et pronation
- Étirement du biceps avec mouvement combiné d'extension d'épaule et coude permis
- Débuter exercices de proprioception

##### 4<sup>e</sup> étape (6 mois et plus):

- Retour aux sports ou selon recommandations de l'orthopédiste

Signature de l'orthopédiste : \_\_\_\_\_

Numéro de pratique : \_\_\_\_\_