

*Les épaules  
et cervicales*

**P**ROTOCOLE DE  
**R**EPRISE





## PRÉAMBULE

Les récurrences ou les rechutes suite à un accident ou une maladie peuvent être liées à une reprise d'activité mal préparée ou trop rapide. Elles représentent un nombre important d'accidents et génèrent surtout des problématiques sur le long terme pour les agents concernés. Aussi, en plus de prévenir le "primo-accident", il est nécessaire de prévenir les récurrences.

La reprise d'activité doit donc faire l'objet d'un protocole précis qui tient compte de l'agent, de la pathologie et mettent en commun le centre de secours, le service de santé et secours médical (médecins, infirmiers, kiné...) et les éducateurs de l'activité physique.

Le protocole "épaules et cervicales" vise à encadrer la pratique sportive des agents victimes d'un accident, de douleurs ou de déficits posturaux ou musculaires, dans le cadre de leur retour à l'activité opérationnelle.

## Rééducation ► Réadaptation / réathlétisation ► Reprise

### Contexte :

Suivant la nature et le siège des lésions (luxation récente ou en récurrence, lésion de la coiffe des rotateurs, Syndrome du conflit sous-acromial, ...), les arrêts d'activité sont très généralement conséquents.

Une rééducation mal réalisée ou une reprise trop précoce sont des facteurs aggravants pouvant conduire à terme à la survenance d'autres accidents du même type et/ou à des complications (douleurs chroniques, arthrose, perte de mobilité...).

### Objectifs :

- Effectuer un travail transitoire encadré entre la rééducation et la reprise du travail.
- Poursuivre, amplifier et adapter le renforcement de la zone lésée.
- Limiter le risque de rechute ou récurrence.

### Déroulement :

1-Accident	2-Soins et rééducation	3-Visite médicale de reprise	4-Activité physique adaptée en caserne :	5-Reprise sportive définitive
		Déclenchement du processus "protocole de reprise" par le SSSM et contact avec le kiné	<i>Protocole épaules et cervicales :</i> -Durée définie par SSSM -Encadrement par E.AP 2 -Séances réalisées lors du créneau APS de la garde et éventuellement sur temps de repos <b>Sports collectifs proscrits lors de cette phase</b>	Vigilance de l'agent et de l'encadrement

### Organisation :

#### SSSM

- Décide ou non du suivi du protocole et en détermine la durée.
- Informe l'agent, le référent APS et l'encadrement du centre de la démarche.

#### Chef de centre et référent EAP

- Organise le suivi de l'agent en caserne (mise en relation de l'agent avec un EAP 2).
- Veille au bon déroulement de la démarche en caserne.

#### EAP 2 chargé(s) du suivi

- Encadre et accompagne l'agent lors de la réalisation des séances.
- Procède aux adaptations nécessaires.
- Fait remonter tout problème rencontré.

## DESCRIPTIF DU PROTOCOLE

On veillera, en permanence, à respecter le règle de la non-douleur (si "ça fait mal", on adapte et on fait autre chose...).

Durée : ..... (à définir par le SSSM) - Fréquence : .....fois par semaine (à définir par le SSSM)

### Phase 1 - Évaluation

Effectuer les 4 exercices ci-dessous pour comprendre et faire comprendre les difficultés et limites de l'agent :

ÉVALUATION	<p><b>Test du chandelier</b></p> 	<p>En position de Killy, les dos et tête plaqués contre le mur. Placer les bras à l'horizontale, les avant-bras à la verticale et relever les poignets pour essayer de les plaquer contre le mur. ==&gt; 2 poignets plaqués contre le mur : OUI / NON</p>	
	<p><b>Enroulement des épaules</b></p> 	<p>Faire allonger à plat, le dos plaqué au sol et les jambes allongées. Mesurer l'espace entre le sol et l'acromion. ==&gt; Mesure supérieure à 6 cm : OUI / NON</p>	
	<p><b>Test de la mobilité des épaules (rotation interne)</b></p> 	<p>Venir toucher la pointe basse de l'omoplate avec l'annulaire de la main opposée. Recommencer en alternant avec l'autre main ==&gt; Test réussi : OUI / NON</p>	
	<p><b>Test d'extension des épaules</b></p> 	<p>Allongé dos plat et jambes tendues, élever les bras en arrière et observer la symétrie ==&gt; Symétrie : OUI / NON</p>	

### Phase 2 - Échauffement

		<b>Mise en route</b>			
ÉCHAUFFEMENT	<p><b>Cervico-dorsal</b></p> <p>5'</p>		<p>Inclinaison latérale de la tête.</p>		<p>Rétropulsion et antépulsion de la tête</p>
	<p><b>Épaules</b></p> <p>5'</p>	<p>1- Enroulés d'épaules (cercles) vers l'arrière. 2-Toucher des mains dans le dos</p>  <p>3- Service de tennis</p> 	<p>Reproduire un mouvement de service de tennis en extension.</p>		

## Phase 3 - Étirements / Mobilité

Réaliser les exercices suivants entre **30 et 45 secondes, 2 fois par exercice et par côté**. Pendant toute la réalisation, les épaules doivent être basses, les omoplates serrées et la sangle abdominale gainée.

<b>Étirements des biceps</b>		Épaules basses et omoplates serrées, ouverture de l'épaule et du bras vers l'arrière.
<b>Étirements des pectoraux</b>		Étirements bras tendu ou bras fléchi. Rotation de la tête à l'opposée du bras étiré.
<b>Chandelier</b>		En position de Killy, dos plaqué contre le mur, placer les coudes à l'horizontale puis relever les poings pour les plaquer contre le mur

## Phase 4 - Renforcement

### ► Séance type 1 (travail axé sur les épaules / cervicales)

Le contenu sera adapté (choix et durée des exercices) en fonction du moment et de l'évolution de l'agent.

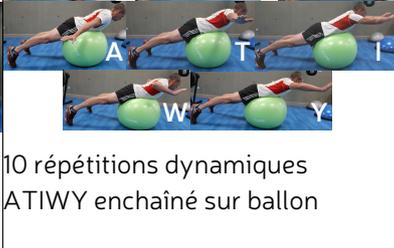
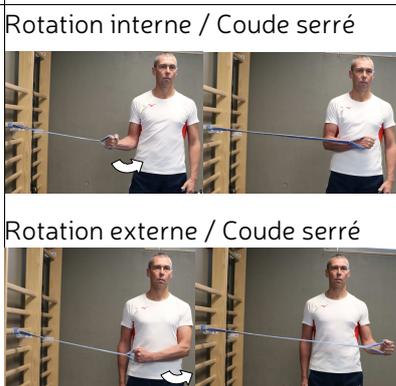
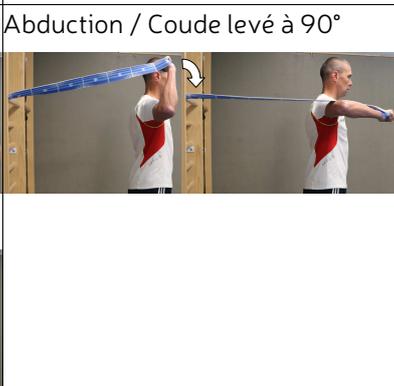
### Circuit-training (5 ateliers successifs)

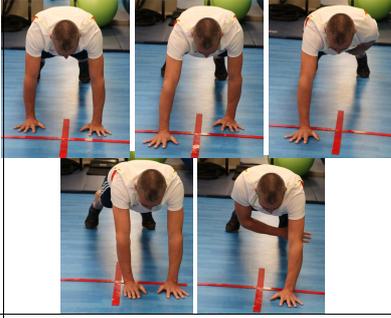
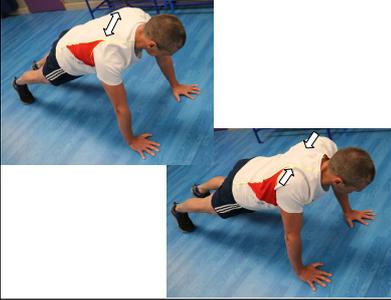
Consignes :

-Monter progressivement en charge pour chaque exercice, en commençant par le niveau 1, jusqu'à atteindre le niveau 3 lorsque le niveau de l'agent le permet. Exemple : en début de protocole : pratiquer 3 tours de tous les exercices du niveau 1. Au fur et à mesure, et selon les progrès de l'agent, intégrer des exercices des niveaux supérieurs et utiliser des variantes pour intensifier progressivement le travail sur chaque exercice.

**Les antécédents peuvent écarter certains exercices à l'appréciation de l'EAP et de l'agent lui-même.**

Phase de travail : 20" à 40" - Phase de récupération : 20" à 40".

Niveau de difficulté Exercice	1	2	3
<b>Gainage cervical</b> 4 directions 2x10 secondes par côté			
<b>A.T.I.W.Y</b> Réaliser chacune des lettres, épaules basses	 <p>Debout 2x10 secondes par lettres</p>	 <p>10 répétitions dynamiques ATIWIY enchaîné sur ballon</p>	<p>10 répétitions dynamiques ATIWIY enchaîné sur ballon avec charges (1 kg max)</p>
<b>Renforcement des rotateurs externes et internes</b>	 <p>Rotation interne / Coude serré</p>  <p>Rotation externe / Coude serré</p>	 <p>Abduction / Coude levé à 90°</p>	

Niveau de difficulté	1	2	3
<b>Exercice</b> Proprioception d'épaules en chaîne ouverte ou chaîne fermée	En position de gainage, déplacement des appuis	En position de gainage sur un ballon, déplacement des appuis	Debout, jet et rebond du ballon contre un mur
			
<b>Grand dentelé</b>	Debout	Idem sur banc	Idem au sol position de pompes
			

### Étirements passifs (sous maximaux)

Consignes :

-Effectuer chaque posture 2 fois / Maintenir la position 20" / Respecter la règle de la non-douleur !

<b>RETOUR AU CALME</b>		
		

## **Reprise d'une activité**

-Reprise de l'activité sportive en caserne à partir de ..... (à définir par le SSSM).

La reprise des activités doit faire l'objet d'une vigilance particulière de la part de l'agent et de l'encadrement E.A.P, notamment lors des séances de sport dits de « pivot-contact » comme les sports collectifs.

Voici quelques recommandations à observer durant cette phase de reprise :

- L'agent doit être encouragé à acquérir sa propre autonomie en intégrant les exercices vus précédemment régulièrement à sa pratique ou d'autres exercices du même type (idéalement, 1 fois par semaine).
- Effectuer des temps de jeu réduits et dont la durée augmente progressivement dans les premières semaines de la reprise.
- Informer et rappeler aux autres participants que l'agent se situe dans une phase de reprise.

