épaule • paris

Reprendre le sport après butée de Latarjet ou Bankart

Fiche d'information patient · rééducation et calendrier des 6 premiers mois

Dr Alexandre Kilinc
Chirurgien orthopédiste · épaule, coude, main
Clinique Jouvenet · Institut Main Épaule Jouvenet
6 square Jouvenet, 75016 Paris · 01 42 15 42 31
Hôpital Privé Claude Galien · Centre Épaule Main Grand Paris Sud
Centre Galien 2, 22 rue des 2 communes, 91480 Quincy-sous-Sénart · 01 69 39 96 97
epaule.paris · docteur-kilinc.com · canal-carpien.com

Ce qu'il faut savoir

La butée de Latarjet stabilise l'épaule grâce à un fragment d'os (la coracoïde) fixé par deux vis à l'avant de l'articulation. Cet os doit **consolider**, en environ trois mois.

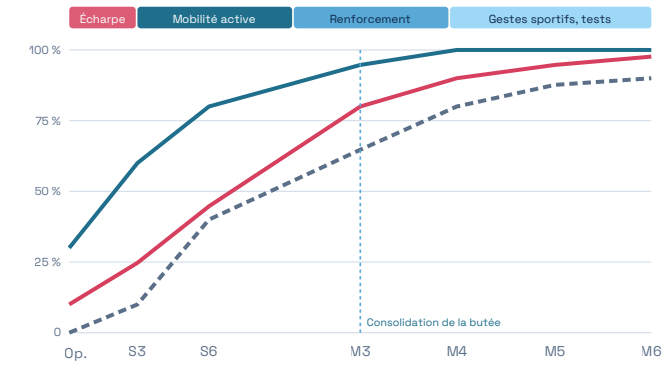
La réparation de Bankart stabilise l'épaule en réinsérant le bourrelet (le joint de l'articulation), sous arthroscopie et sans greffe osseuse. C'est alors sa cicatrisation qui commande les trois premiers mois.

Dans les deux cas, les muscles doivent ensuite retrouver leur **force**, ce qui prend plus longtemps. La reprise se fait donc par étapes : d'abord les sports qui ne sollicitent pas l'épaule, puis les raquettes et les lancers, enfin les sports de contact, en général vers six mois.

Ce calendrier est indicatif : votre chirurgien l'adapte à votre épaule, à votre intervention et à votre sport.

≈ 89 %	≈ 73 %	5,8 mois	2–5 %
reprennent le sport[1]	au même niveau[1]	délai moyen[1]	de récidive[4]

La récupération des mobilités et de la force



En % de l'épaule opposée, valeurs indicatives. La rotation externe revient en dernier : elle conditionne les sports d'armé.

Au quotidien

- **Autorééducation** : 3 à 4 courtes séances par jour, sans douleur vive.
- **Glace** 15 à 20 minutes après les exercices les premières semaines.
- **Conduite** : après le sevrage de l'écharpe puis quelques séances de kinésithérapie, en moyenne vers la 8e semaine.
- **Travail** : de bureau vers 2 à 4 semaines, manuel ou en force vers 3 mois.
- **À éviter** jusqu'à l'accord médical : porter lourd, se suspendre, pompes et développé couché.

Le protocole en 5 étapes

1 — Protection, autorééducation J1 → S3

Écharpe 2 à 3 semaines. Pendulaires, élévation passive, rotation externe douce. Marche, vélo d'appartement sans appui sur le bras.
Pour passer : douleur contrôlée, cicatrice fermée.

2 — Récupération des amplitudes S3 → S8

Sevrage de l'écharpe, travail actif aidé puis actif. Pas de renforcement contre résistance avant 6 semaines. Course sur le plat dès 6 semaines.
Pour passer : élévation active complète, pas d'appréhension au quotidien.

3 — Renforcement, consolidation M2 → M3

Élastiques, stabilisateurs de l'omoplate, proprioception. Contrôle de la butée par imagerie vers 3 mois. Brasse, dos, vélo sur route calme.
Pour passer : butée consolidée, rotation externe ≥ 80 %.

4 — Gestes sportifs sans opposition M3 → M4

Travail en position d'armé, excentrique, lancers par paliers. Sports sans contact ni armé libres. Bilan de force possible à 4 mois.
Pour passer : force des rotateurs ≥ 80–90 %, armé indolore.

5 — Réathlétisation, compétition M4 → M6+

Raquettes avec service vers 4–5 mois, lancers et volley vers 5–6 mois, contact et collision vers 6 mois.
Pour passer : critères validés au verso, accord du chirurgien.

Pourquoi certains ne reprennent pas ?

La peur de refaire une luxation est la première cause d'arrêt, avant l'épaule elle-même[5]. Parlez-en à votre chirurgien et à votre kinésithérapeute : cette appréhension se travaille, et le questionnaire WOSI, qui évalue aussi le retentissement émotionnel de l'instabilité, aide à la mesurer[6].

Arrêtez et consultez si

- sensation de déboîtement, de glissement ou de « bras mort » ;
- douleur brutale et persistante après une chute sur le bras ;
- douleur qui augmente au fil des semaines ;
- fièvre, rougeur ou écoulement de la cicatrice ;
- fourmillements ou faiblesse persistante du bras ou de la main.

Latarjet ou Bankart · mon calendrier sportif

Dr Alexandre Kilinc
Clinique Jouvenet, Paris 16e · Hôpital Privé Claude Galien, Quincy-sous-Sénart
epaule.paris · docteur-kilinc.com · canal-carpien.com

Quand reprendre mon sport ?

Repérez votre sport, puis suivez la ligne de gauche à droite. Les sports sont classés selon la contrainte qu'ils imposent à l'épaule (classification d'Allain[3]).

G1 Ni collision, ni armé : course, vélo, natation, golf.

G2 Impact, collision ou chute : rugby, football, combat, équitation, ski.

G3 Armé avec frappe : raquettes, volley, lancers, escalade.

G4 Armé contré, arrêts brutaux : handball, basket, gardien.

Sport	S0–S3	S3–S8	M2–M3	M3–M4	M4–M5	M5–M6	Après M6
G1 · ni collision, ni armé							
Marche, vélo d'appartement	Doux						
Course à pied		S6, plat					
Vélo route, VTT		Home-trainer	Route	VTT roulant			
Natation		Jambes	Brasse, dos	Crawl			
Golf			Putting	Swing			
Musculation haut du corps			Élastiques	Charges légères			
G2 · impact, collision, chute							
Football (joueur de champ)		Course	Ballon seul	Sans contact	Contact	Match	
Rugby		Course	Physique	Ballon	Contact progressif	Plaquage	Match
Judo, lutte, jiu-jitsu		Cardio	Déplacements	Uchi-komi	Chutes, sol	Randori léger	Compétition
Boxe, pieds-poings		Cardio	Shadow	Sac léger	Pattes d'ours	Sparring léger	Combat
Équitation			Soins, à pied	Pas, trot	Galop	Petits sauts	Obstacle, cross
Ski alpin, snowboard				Préparation	Pistes faciles		
G3 · armé avec frappe							
Tennis, padel, badminton			Mi-court	Fond de court	Service, smash		
Volley-ball			Manchettes	Passes	Attaque douce	Contre	
Lancers (javelot, poids…)			Gestuelle	Lancers courts	Paliers	Plein effort	Compétition
Escalade				Traversées	Voies faciles		Dévers
G4 · armé contré, arrêts brutaux							
Handball, water-polo		Course	Physique	Passes courtes	Tirs	Duels	Match
Basket-ball		Course	Dribble	Tirs	Collectif	Match	
Gardien de but		Course	Jeu au pied	Prises de balle	Plongeons	Tirs	Match

Pas encore · Préparation physique, sans solliciter l'épaule · Reprise progressive, sans opposition · Pratique libre, après accord médical

Le point sur votre sport

Rugby collision · match vers 6 mois

Sport le mieux étudié : environ 90 % des joueurs reprennent au même niveau, en 6 à 7 mois[2]. Le plaquage du côté opéré, la mêlée et le ruck reviennent en dernier.

Football champ 4–5 mois · gardien 6 mois

Le joueur de champ sollicite peu l'épaule : le risque vient des chutes et des duels. Le gardien, qui plonge et relance à la main, suit le calendrier du handballeur.

Handball armé contré · match vers 6 mois

Il cumule l'armé du tir et le blocage du bras par l'adversaire. La force des rotateurs en position d'armé doit être validée avant les duels.

Sports de combat compétition après 6 mois

Judo, lutte, jiu-jitsu : réapprendre les chutes sans se rattraper sur la main, différer clés de bras et randori libre. Boxe : shadow, puis sac et pattes d'ours, sparring en dernier.

Équitation pas et trot vers 3–4 mois

Le risque est la chute ou un écart du cheval tenu en longe. Cheval calme et manège au début ; obstacle et cross après 6 mois.

Raquettes service et smash vers 4–5 mois

Coup droit et revers d'abord ; service et smash, qui demandent une rotation externe complète, en dernier. Au padel et au squash, attention aux vitres et aux murs.

Lancers compétition après 6 mois

Programme par paliers (distance, puis intensité). C'est le groupe où le retour au même niveau est le plus incertain[7] : parlez-en avant l'opération.

Mon feu vert pour le contact ou l'armé

Délai ≥ 3 mois (G1), 5 à 6 mois pour le contact.

Butée consolidée sur l'imagerie.

Douleur absente au repos et à l'armé.

Mobilité rotation externe ≥ 90 % du côté sain.

Force rotations ≥ 90 %, idéalement mesurées[8].

Confiance pas d'appréhension, score WOSI satisfaisant[6].

Mon suivi

Opération _____ 6 semaines _____

3 mois _____ Imagerie _____

6 mois _____ Mon sport _____

Références

1. Hurley ET, et al. Return to play after the Latarjet procedure: a systematic review. Am J Sports Med. 2019;47:3002-8.
2. Bonnevialle N, et al. Open Latarjet versus open Bankart repair in rugby players. Orthop J Sports Med. 2023. PMID 37564951.
3. Allain J, Goutallier D, Glorion C. Long-term results of the Latarjet procedure. J Bone Joint Surg Am. 1998;80:841-52.
4. Optimized return to sport criteria following the Bristow-Latarjet procedure: protocol. 2026. PMID 42524444.
5. Athletes who fail to return to sport after Latarjet cite psychological factors: a systematic review. Arthroscopy. 2024.
6. Kirkley A, Griffin S, McLintock H, Ng L. The Western Ontario Shoulder Instability Index (WOSI). Am J Sports Med. 1998;26(6):764-72.
7. Throwing ability after coracoid transfer in non-overhead athletes. JSES Int. 2024. PMID 39898183.
8. Moussa MK, et al. Isokinetic testing and return to sport after Latarjet. Am J Sports Med. 2024.

Article complet, sources et mises à jour : **epaule.paris**