

ÉPAULE NON OPÉRÉE



FICHE EXERCICES (1;2)

Objectif : Entretenir mon épaule

Les exercices suivants sont décrits pour une **épaule droite** douloureuse

• LA FLEXION

- devant une table, poser vos deux mains et glisser les le plus loin possible en se penchant en avant
- Amplitude à adapter : arrêtez-vous avant le seuil douloureux
- 20 mouvements 3X/j



1 - AMPLITUDE ARTICULAIRE / EXERCICE FONCTIONNEL

• L'EXTENSION

prenez un balai, emmenez votre main droite en arrière à l'aide de la main opposée.

- Amplitude à adapter : arrêtez-vous avant le seuil douloureux
- 20 mouvements 3X/j

Pour aller plus loin : adossé contre un meuble haut, poser votre main droite sur la table et pliez vos jambes, le bras reste tendu.



• LE COTE

- Tenir le balai dans ses 2 mains, bras tendus. Balancer le balai sur le côté afin de faire monter votre bras. Votre main droite doit monter sur le côté, la main opposée peut aider le bras à monter en poussant.
- 20 mouvements 3X/j



• LES DIAGONALES (3)

Faire des mouvements d'aller retour en respectant les diagonales.

=> Adapter la vitesse et la charge :

- + l'exercice est réalisé lentement,
- + les muscles stabilisent l'épaule.

La charge varie : exercice à vide jusqu'à une bouteille de 1,5L.

15 allers-retours 3X/j

Pour aller plus loin :

Même exercice en position debout pour utiliser la gravité.



2 - RENFORCEMENT MUSCULAIRE (4;5)

• LE BALLON (6)

- Faire rouler la balle de haut en bas lentement et aussi doucement que possible.
- Débuter par 30 secondes d'effort pour 15 secondes de repos. Augmenter progressivement le temps d'effort., jusqu'à pouvoir le tenir facilement pendant 60 secondes.

(Alternative à la balle : une serviette pliée, bouteille...)



• LE STABILISATEUR (7;8)

- Décoller le coude puis la main. Maintenez la position.
- Débuter par 10 sec d'effort pour 10 sec de repos, et augmenter progressivement de temps d'effort. 10 répétitions.

Vigilance : épaule basse, coude en avant de l'épaule

Pour aller plus loin : intégrer les rotateurs en amenant le dos de la main vers l'arrière.



• LE GAINAGE (9;10)

- Position 4 pattes, les mains à l'aplomb des épaules, les genoux à l'aplomb des hanches. Expirer en rentrant le ventre, décoller légèrement la jambe et le bras opposé.
- Alternier pour faire les deux épaules
- Débuter par 10 sec d'effort pour 10 sec de repos, et augmenter progressivement le temps d'effort. 10 répétitions sur chaque bras.

Vigilance : le bassin et le dos restent le plus immobile possible

Pour aller plus loin : dans la même position, imaginer des cibles devant vous à aller toucher.



CONTACT



**NOTRE OBJECTIF
EST DE GARDER TOUS
NOS PATIENTS EN
BONNE SANTÉ,
RESTEZ ACTIF
TOUT EN RESPECTANT
LA DOULEUR.**



Réalisé par Elise Labeuche
Losson Laurine

Les exercices en vidéo :

<https://youtu.be/gPnxS2S3Qrs>

