

ÉPAULE : recommandations et exercices de mobilité et d'assouplissement

Recommandations

- ✓ Les exercices de mobilité et d'assouplissement doivent être faits **sans provoquer de douleur au-delà de 5/10 et la douleur ne devrait pas durer plus que 30-45 min après les exercices.**
- ✓ Si vous n'avez pas de signes inflammatoires (chaleur-rougeur-gonflement-douleur constante ou lancinante), vous pouvez appliquer de la chaleur à l'épaule pour une période de 10 min avant les exercices.
- ✓ Vous pouvez compléter votre session d'exercices par une application de **glace avec une serviette humide sur la peau durant 10 minutes** au besoin.

Exercices

EXERCICE PENDULAIRE

Appuyez-vous sur une table avec le bras non atteint. Penchez le tronc vers l'avant et laissez pendre le bras atteint vers le sol. Balancez doucement le bras d'avant en arrière, de côté et en faisant des cercles avec la main.

Faites 30 mouvements dans chaque direction.

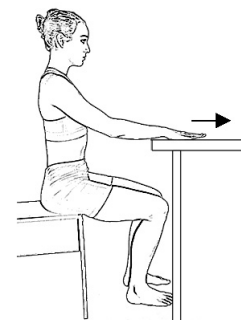


FLEXION (mobilité)

Asseyez-vous face à une table et mettez les mains sur la table en appui sur une petite serviette. Faites glisser les mains vers l'avant en vous penchant vers la table.

Rendez-vous le plus loin possible.

Faites 20 à 30 répétitions.



Exercices de mobilité et d'assouplissement (suite)

FLEXION (mobilité avec poulie)

Si vous pouvez installer un système de poulie à la maison, utilisez la force du bras sain vers le bas pour aider le bras atteint à monter.

Rendez-vous le plus loin possible.

Faites 20 à 30 répétitions.



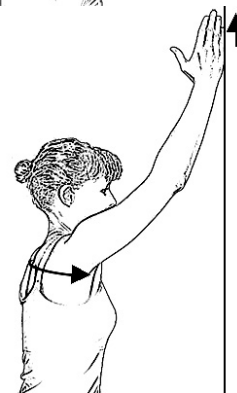
FLEXION (assouplissement)

Placez-vous face au mur avec la main en appui sur le mur avec une petite serviette sous la main.

Faites glisser la main vers le haut en approchant votre corps du mur. Vous pouvez débuter avec le coude fléchi et l'avant-bras en appui sur le mur.

Rendez-vous le plus loin possible.

Tenez 30 secondes. Répétez 3 fois.



MAIN DERRIÈRE LE DOS (rotation interne combinée - mobilité)

Vous pouvez utiliser le principe de la poulie en passant une serviette sur l'épaule saine et en attrapant l'autre bout de la serviette avec la main du côté atteint.

Tirez doucement avec la main du côté sain pour aider à remonter la main du côté atteint dans le dos.

Rendez-vous le plus loin possible.

Faites 20 à 30 répétitions.



ROTATION EXTERNE (assouplissement)

Appuyez la main et l'avant-bras sur le coin d'un mur, coude fléchi à 90°.

Tournez le tronc vers le côté opposé afin que le bras ouvre vers l'extérieur.

Rendez-vous le plus loin possible.

Tenez 30 secondes. Répétez 3 fois.

