

## ÉPAULE : Recommandations et exercices de renforcement

### Recommandations

- ✓ Évitez ou diminuez les activités qui augmentent la douleur, particulièrement celles qui demandent que les mains soient au-dessus de la hauteur des épaules;
- ✓ Divisez les tâches problématiques en plusieurs étapes ;
- ✓ Prenez et manipulez les objets avec les coudes pliés, près du corps;
- ✓ Les exercices doivent être intégrés dans une **routine quotidienne** afin d'être efficaces et de prévenir une rechute.

### Exercices

#### RENFORCEMENT :

Le renforcement de la coiffe des rotateurs favorise la guérison des tendons et redonne graduellement la capacité à faire des tâches ou activités sans causer de douleur.

Les exercices de renforcement doivent être faits **chaque jour sans provoquer de douleur au-delà de 5/10 et la douleur ne devrait pas durer plus que 30-45 min après les exercices.**

Complétez votre session de renforcement par une application de glace avec une serviette humide sur la peau au besoin.

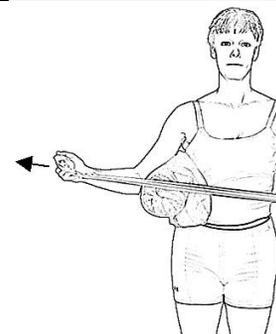
#### ROTATION INTERNE

Fléchissez le coude à 90°, avant-bras tourné vers l'extérieur, pouce vers le haut.  
Stabilisez l'épaule, serrez un peu les omoplates puis ramenez la main vers le ventre en tirant l'élastique fixé à une poignée de porte. Contrôlez le retour.  
Débutez graduellement, selon tolérance.  
Visez 3 séries de 10 répétitions.



#### ROTATION EXTERNE

Coudes fléchis à 90°, près du corps ou avec un petit coussin sous le bras, pouces vers le haut. Stabilisez l'épaule, serrez un peu les omoplates puis tirez l'élastique vers l'extérieur.  
Contrôlez le retour.  
Débutez graduellement, selon tolérance.  
Visez 3 séries de 10 répétitions.



## RENFORCEMENT ET STABILISATION DE LA SCAPULA (OMOPLATE)

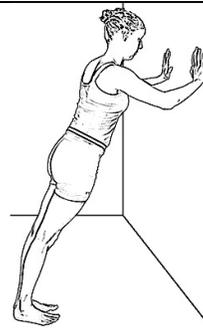
### PUSH-UP AU MUR

Debout, mains appuyées sur un mur à la largeur des épaules. Faites des pompes (*push-up*), menton rentré, dos droit, abdominaux contractés.

**Progression:** appuyez-vous sur un comptoir.

Débutez graduellement, selon tolérance.

Visez 3 séries de 10 répétitions.



### ÉLÉVATION ET RÉTRACTION DES OMOPLATES

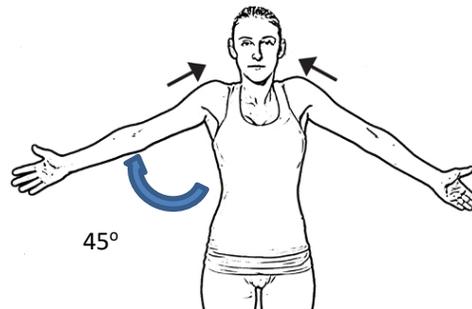
Écartez les bras du corps à 45°, pouces vers le haut.

Tirez les épaules vers les oreilles comme si vos bras étaient dans un tuyau et serrez légèrement les omoplates.

Relâchez bien au retour.

Débutez graduellement, selon tolérance.

Visez 3 séries de 10 répétitions.

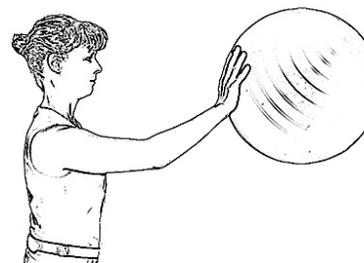


## PROPRIOCEPTION - COORDINATION

### BALLON AU MUR

En position debout, appuyez un ballon au mur. Assurez-vous de ne pas provoquer de douleur à l'épaule (pliez légèrement le coude pour placer l'épaule dans une position confortable). Faites de petits mouvements circulaires, horizontaux et verticaux.

Débutez par 1 minute et augmentez graduellement le temps.



### DRIBLER ET LANCER/ATTRAPER UN BALLON

Dribblez avec une balle ou un ballon sans l'attraper.

**Progression :** attraper la balle à chaque bond; dribbler d'une main à l'autre, trois fois par main, etc.

Lancez et attrapez le ballon (contre un mur ou avec quelqu'un). Restez dans les positions du bras qui sont confortables pour vous.

Débutez par 1 minute et augmentez graduellement le temps.

