

L'AUTO-REEDUCATION DE L'EPAULE

Une méthode simple et progressive pour récupérer l'usage de votre épaule.

Deux principes doivent être respectés :

Chaque mouvement doit être **INDOLORE**
La **REGULARITE** : 3 fois par jour pendant 10 minutes

Ces exercices doivent compléter vos séances de kinésithérapie, ils ne la remplacent pas !

1 - TRAVAIL DU PENDULE

C'est le 1^{er} exercice à effectuer pour échauffer l'épaule :

- Position : debout, la main ou le coude posé sur un coin de table, le bras ballant, détendu.
- Objectif : effectuer des mouvements doux, en utilisant le poids du bras. L'épaule est parfaitement relâchée de toute tension musculaire.
- Mouvements : faire des cercles dans un sens puis dans l'autre.
- Répétitions : 10 cercles dans chaque sens, 5 fois.

La main bouge comme un pendule au bout d'un fil. On peut également utiliser une bouteille d'eau dans la main.

2 - LE MANCHE A BALAI

- Position : d'abord allongé (les 3 premières semaines), puis assis (3^{em} à 6^{em} semaine) et enfin debout si cela est confortable.
- Objectif : améliorer la mobilité vers l'avant de l'épaule, en utilisant le bras opposé, sans exercer de mouvement forcé.
- Mouvement : **joindre les 2 mains en avant**, le bras opposé porte le bras rééduqué à l'aide d'un bâton.
- Répétitions : 10 élévations, 5 fois
- Conseils : la « descente » doit être également contrôlée par le bras opposé.

3 - LE COUP DE CHIFFON

- Position : assis, la main et le coude posé sur une table.
- Objectif : effectuer des mouvements doux. L'épaule est parfaitement relâchée de toute tension musculaire.
- Mouvements : faire des cercles avec sa main dans un sens puis dans l'autre.
- Répétitions : 10 cercles dans chaque sens, 5 fois.

4 - LE SAC A DOS

- Position : debout, face à un miroir sans écharpe.
- Objectif : décontracter les muscles trapèze et cervicaux.
- Mouvement : hausser lentement les épaules et les maintenir quelques secondes.
- Répétitions : 10 répétitions de chaque montée et descente, 5 fois.

Dr Jean-Charles GRILLO



POLE ORTHO-SPORT
POLYCLINIQUE LES FLEURS

Dr Jean-Charles GRILLO



POLE ORTHO-SPORT
POLYCLINIQUE LES FLEURS