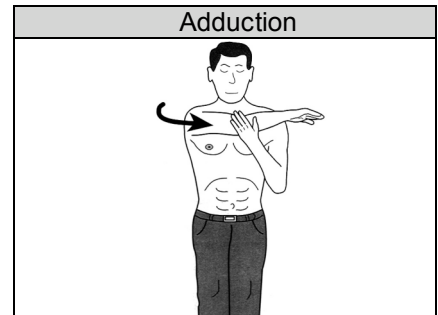
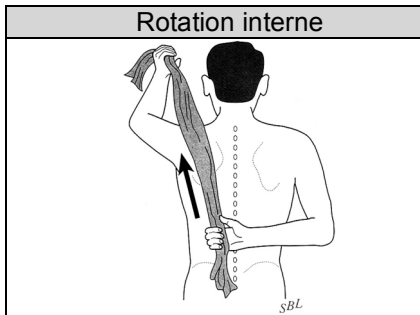
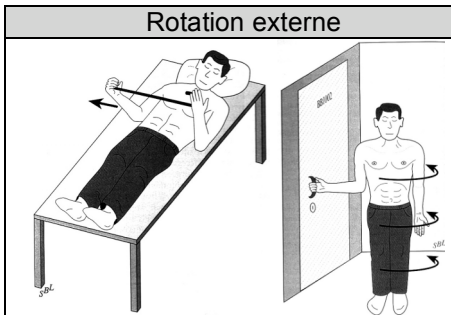
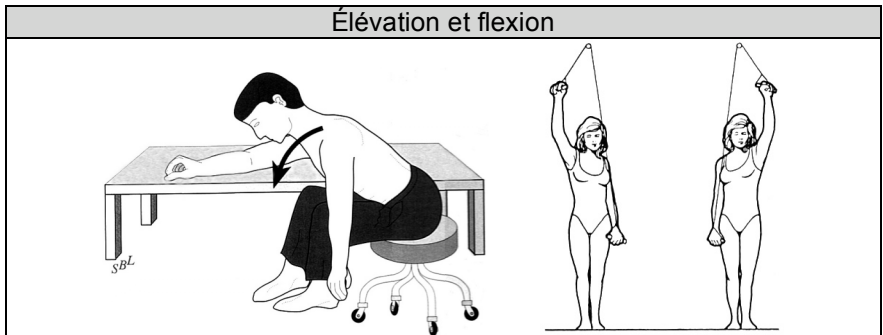
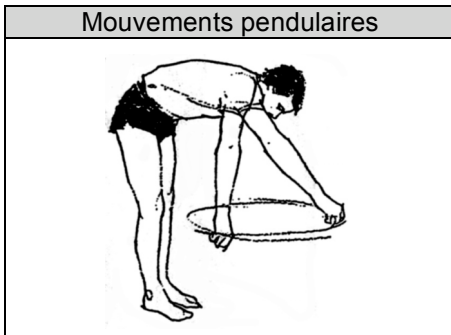


Programme de regain d'amplitude articulaire de l'épaule

Instructions : Tous ces exercices d'étirements doivent être faits 10 fois et au minimum 2 fois par jour.



Programme de renforcement musculaire de l'épaule

Instructions

- Les exercices peuvent se faire de 2 manières :
 - avec des poids et poulies
 - avec des bandes élastiques (TheraBand® ou autres élastiques)
- Faites 3 séries de 10 répétitions pour chaque exercice.
- Lorsque la difficulté diminue, augmentez le poids, la force de l'élastique ou doublez les élastiques.

