

L'épaule douloureuse (aigu)

1) Toujours avoir une belle posture !

- Maintenir le bras au centre de l'épaule
- Dos droit
- Tête droite
- Omoplates vers l'arrière

2) Le dos droit SVP!

- Collez tête + dos + bras au mur
- Levez les bras environ 30° sur le côté
- Inspirez puis expirez profondément

Tenir 30 secondes

3-4 x par jour



3) Un peu de renforcement

- Forcez contre le mur
- Debout, coude à 90° collé contre vous
- 4 mouvements :
 - o face au mur, poing pousse vers l'avant
 - o de côté, coude pousse dans le mur
 - o de côté, le dos de la main pousse dans le mur
 - o de l'autre côté, paume de la main pousse dans le mur

10 x 10 secondes chaque mouvement



4) La prière

- Position des mains en prière
- Omoplate vers l'arrière

Tenir 10 secondes, 10 répétitions

Repos de 5 secondes entre chaque répétition



5) Étirez vos pectoraux !

- Dans le cadre de porte
- Coude 90°, bras au-dessus des épaules
- Coude 90°, bras en dessous des épaules

OU

- Un bras à la fois sur le mur
- Bras allongé vers l'arrière, poing fermé

Tenir 30 secondes, 2 répétitions

Expirez profondément



L'épaule douloureuse (2^e étape - subaigu)

1) Le contrôle de l'omoplate et de l'épaule

- Tirez l'omoplate légèrement vers le haut et l'arrière
- Bras à 45° sur le côté, pouces en haut
- Descente avec bras tendus en 3 secondes, sans craquement (modifier l'angle des bras au besoin)
- Remontée avec coude plié en 1 seconde

2-3 séries de 10 répétitions

Douleur 1 à 2/10 max

1x par jour



2) L'Alphabet

- Couché sur le dos
- Tirez l'omoplate vers l'arrière
- Avec un poids 1-2 lbs (bouteille d'eau, conserve)
- Dessinez l'alphabet au-dessus de vous, le bras à 90° dans les airs

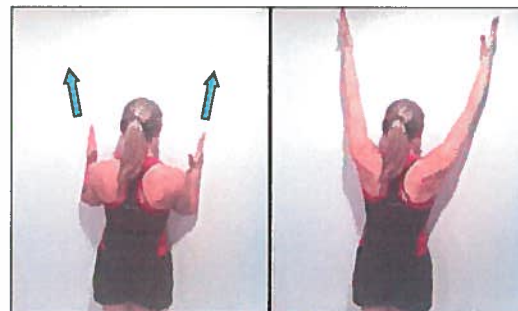
3 x l'alphabet, lentement et sans douleur



3) Le « Y » au mur

- Levez les bras en forme de « Y », en gardant toujours les coudes collés au mur
- Montée sur 3 secondes, descente sur 3 secondes sans douleur

3 x 10 répétitions



4) Le dos droit SVP!

- Collez tête + dos + bras au mur
- Levez les bras au-dessus de la tête sans douleur (les garder le plus proche possible du mur)
- Inspirez puis expirez profondément

2-3 x 10

3-4 x par jour



L'épaule douloureuse (3^e étape)

1) Renforcer la coiffe des rotateurs

- Couché sur le côté
- Gardez le coude collé sur vous (sur serviette)
- Faites une rotation externe (lever la main)
- Gardez les omoplates vers l'arrière !

2 à 5 lbs

3 x 10 répétitions sans douleur (fatigue OK)

1x par jour



2) Stabiliser l'épaule

- Debout
- Avec élastique ou poids
- Levez les omoplates tout en écartant les 2 bras jusqu'à 30° (comme si l'on retirait le bras d'une manche)

2 à 5 lbs

3 x 10 répétitions sans douleur (fatigue OK)

1x par jour



3) L'alphabet +

- Debout, faire l'alphabet avec un ballon au mur
OU
- Sur le dos, faire l'alphabet avec un poids (2-5 lbs)

2-3 x 26 sans douleur (fatigue OK)

1 x par jour

