

Capsulite rétractile à l'épaule

1- Exercice pendulaire



Laisser pendre le bras avec une petite charge dans la main, détendez-vous au maximum et effectuez de petits cercles.

*3 x 60 secondes
(à faire 2 à 3 fois par jour)*

Pendant les exercices:

- La douleur ne doit pas dépasser ou augmenter de plus de 3/10
- La douleur doit s'estomper rapidement dans les heures qui suivent
- Aucune augmentation des douleurs nocturnes la nuit suivante

2- Flexion auto-assistée avec bâton

En position couchée sur le dos, saisissez un bâton à la largeur des épaules. Amenez le bâton le plus loin possible au-dessus de votre tête en vous aidant de l'autre bras.

20 répétitions, tenir 10 secondes en fin de mouvement (à faire 2 à 3 fois par jour)



3- Rotation externe auto-assistée avec bâton



En position assise, coude à 90 degrés avec une serviette sous le bras. Amenez l'avant-bras vers l'extérieur du corps en gardant le bras collé au corps. Aidez-vous de l'autre bras pour gagner un maximum d'amplitude.

20 répétitions, tenir 10 secondes en fin de mouvement (à faire 2 à 3 fois par jour)

4- Abduction auto-assistée avec bâton

En position debout, le bras le long du corps avec le pouce qui pointe le plafond. Faites l'élévation latérale en vous aidant de l'autre bras pour gagner un maximum d'amplitude. Attention de ne pas trop hausser l'épaule en effectuant le mouvement.

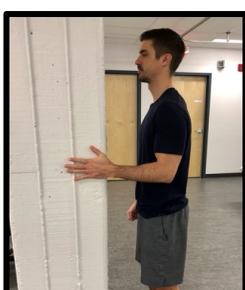
20 répétitions, tenir 10 secondes en fin de mouvement (à faire 2 à 3 fois par jour)



Épaule douloureuse phase aigue

Exercices isométriques : *10 répétitions, tenir 15 à 30 secondes (intensité de contraction : 80%)(1x/ jour)*

- 1- **Flexion** --- Face à un mur, coude fléchi à 90 degrés. Appuyez le poing contre le mur et pousser vers l'avant.
- 2- **Rotation interne** --- Debout dans un cadre de porte, coude fléchi à 90 degrés. Appuyez la paume de la main contre le mur et pousser vers l'intérieur.
- 3- **Rotation externe** --- Debout dans un cadre de porte, coude fléchi à 90 degrés. Appuyez le dessus de la main contre le mur et pousser vers l'extérieur.



Tendinopathie de la coiffe des rotateurs (première phase)

1- Rétraction des omoplates bras tendus («T»)



initiale en 5



Fixez votre élastique devant vous à la hauteur des épaules. Saisissez l'élastique les bras tendus devant vous. Avec les pouces qui pointent vers l'arrière, amenez les bras vers l'arrière parallèlement au sol, en contractant les omoplates. Maintenez cette position 3 secondes et revenez à la position secondes.

2- Rotation externe

Fixez votre élastique à la hauteur de vos hanches. Le coude fléchi à 90 degrés avec une serviette sous le bras, saisissez l'élastique et amenez l'avant-bras vers l'extérieur du corps en gardant votre bras bien collé au corps. Attention : Évitez d'amener l'avant-bras trop loin vers l'extérieur et ramenez dans la position initiale très lentement en 5 secondes.



3- Activation des muscles stabilisateurs de l'omoplate



En position sur le ventre, avec une serviette placée au front, venez croiser les mains derrière la tête. Décollez les coudes du sol en contractant bien les omoplates. Maintenez cette position 5 secondes et revenez à la position initiale très lentement.

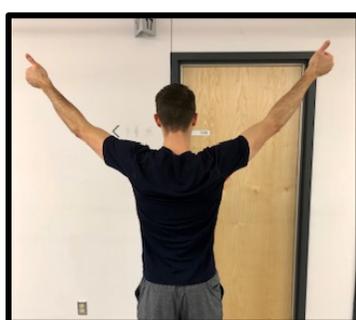
Pour chaque exercice :

- 3 séries de 10 à 15 répétitions (jusqu'à épuisement musculaire) ----1 minute de repos ----
4 fois/semaine

***Important : progression--- Augmentez progressivement la résistance de l'élastique selon tolérance

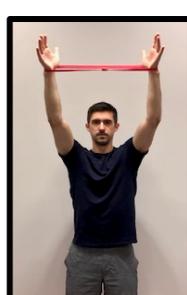
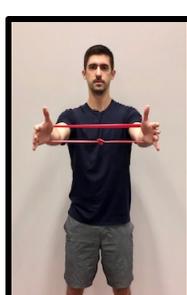
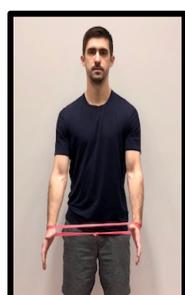
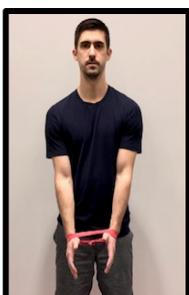
Tendinopathie de la coiffe des rotateurs (phase avancée)

1- Rétraction des omoplates bras tendus («Y»)



Fixez votre élastique devant vous à la hauteur des épaules. Saisissez l'élastique les bras tendus devant vous. Avec les pouces qui pointent vers l'arrière, amenez les bras vers l'arrière et le haut, en contractant les omoplates, afin de former un «Y». Maintenez cette position 5 secondes et revenez à la position initiale très lentement.

2- Flexion avec activation de la coiffe des rotateurs



Formez un nœud dans votre élastique. Placez l'élastique au niveau de vos poignets. En maintenant les bras tendus, écartez les bras pour bien ressentir le travail au niveau des omoplates. En maintenant bien cette résistance, montez les bras lentement jusqu'au-dessus de votre tête. Redescendez de la même façon jusqu'à votre position initiale.