



# Kinevir.com

**Rééducation du coude:**  
Tendinopathie du biceps  
brachial





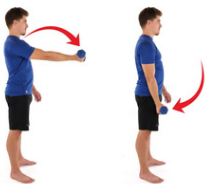
**Notes :**  
Alternez le renforcement excentrique et l'étirement. Chaque semaine, augmentez la charge de 0,5 KG, sauf si cela devient compliqué, si c'est le cas, rajoutez une série de 10 répétitions.

## 1 Flexion excentrique de l'épaule



**Séries: 4 Réps: 12 Poids: 1 kg**

Tenez un poids dans la main du côté à renforcer.  
Fléchissez le coude pour amener le poids à l'épaule en gardant le bras près du corps.



Ensuite, déployez le coude pour avoir le bras étiré devant vous avec la paume vers le haut, puis descendez le bras en contrôle pour revenir en position de départ.

Le but de l'exercice est de renforcer seulement la portion descendante du mouvement avec le coude tendu.  
Répétez.

## 2 Étirement du biceps au mur

**Réps: 3 Tenir: 30 s**



Tenez-vous debout de côté au mur. Placez la paume à plat au mur avec les doigts vers le bas. Gardez la main au mur et tournez-vous pour faire dos au mur, puis éloignez-vous lentement de façon à déplier le coude jusqu'à ce que vous ressentiez un étirement confortable au niveau du biceps. Maintenez la position pour la durée prescrite.



# Assurez votre guérison en vous faisant encadrer par des professionnels de santé

**En prenant rendez vous avec Kinevir.com vous avez accès à:**

- Un programme personnalisé : votre programme de rééducation sera adapté à vos besoins et vos capacités, afin d'obtenir des résultats plus rapidement et plus efficacement sans subir trop de douleurs et risquer de mal faire vos exercices.
- Un accompagnement professionnel : ce sont de vrais kinés qui vous encadrent, vous pourrez bénéficier de tous les conseils que l'on donne au sein du cabinet.
- Un support vidéo pour vos exercices : votre programme sera visionnable pour une facilité de compréhension de vos mouvements inégalée et être sûr de ne pas faire n'importe quoi.

**Prenez rendez vous**

Sur notre site dans l'onglet "nous contacter" pour un premier rendez-vous.

Ou via nos coordonnées.

À très bientôt



Virgile Pieterwas

Fondateur de Kinevir et kinésithérapeute

Tel: 06.51.34.48.18

Mail: [Virgile.pieterwas@kinevir.com](mailto:Virgile.pieterwas@kinevir.com)

 Kinevir.com