



Kinevir.com

Rééducation de l'épaule :
l'Omarthrose: l'arthrose de l'épaule





Notes :

1 Pendule de l'épaule



Durée: 5 min

Placez-vous debout avec le tronc incliné au niveau de la taille, le bras sain appuyé sur la table et le bras atteint pendant dans le vide.



Tournez lentement le bras en initiant le mouvement avec le corps dans un mouvement circulaire qui s'élargit progressivement. Répétez dans l'autre direction.

2 Flexion épaule assistée

Séries: 3 Réps: 10 Tenir: 10 s

Couchez-vous sur le dos avec les genoux fléchis et tenez le bâton fermement avec les deux mains.



En vous aidant du bras sain, amenez le bâton par-dessus la tête aussi loin que possible en gardant les omoplates ensemble. Maintenez la position et relâchez.



3 Flexion de l'épaule assistée

Séries: 3 Réps: 10 Tenir: 10 s

Couchez-vous sur le dos avec les genoux fléchis.

Tenez un bâton avec votre main forte.

En commençant avec le bras atteint tenu verticalement, descendez-le au dessus de la tête le plus loin possible en poussant sur le bâton avec l'autre main.



Maintenez la position et revenez lentement à la verticale. Répétez.





4 Flexion épaule coude fléchi



Séries: 3 Réps: 10 Tenir: 10 s

Couchez-vous sur le dos avec les genoux et les hanches fléchis. Le bras blessé est allongé le long du corps.

Pliez le coude et montez le bras vers la tête le plus haut possible. Allongez le bras lorsqu'il dépasse 90 degrés.

Si l'exercice est trop difficile, vous pouvez agripper vos mains ensemble pour assister le mouvement avec l'aide de l'autre bras. Maintenez la position, redescendez le bras à la position initiale et recommencez.

5 Abduction avec bâton



Séries: 3 Réps: 10 Tenir: 10 s

Couchez-vous sur le dos avec les genoux fléchis et tenez les extrémités du bâton avec les deux mains.

Éloignez le bras atteint du corps et assistez le mouvement en vous aidant du bâton qui est poussé par le bras sain.

Poussez le bras aussi loin que possible.

Maintenez la position, redescendez le bras et répétez.

6 Rotation ext. assistée



Séries: 3 Réps: 10 Tenir: 10 s

Couchez-vous sur le dos avec les genoux fléchis et placez chaque main sur chacune des extrémités du bâton.

En gardant le coude en contact avec le corps en tout temps, écartez la main vers l'extérieur le plus loin possible en vous aidant avec le bâton et le bras sain.

Maintenez la position, revenez à la position initiale et répétez.



7 Rotation externe active



Séries: 3 Réps: 10 Tenir: 10 s

Couchez-vous sur le dos, serrez votre coude contre votre corps et pliez-le à 90 degrés.

Amenez votre avant-bras et poignet vers le sol le plus possible tout en gardant le coude en contact avec votre corps.



8 Adduction horizontale assistée de l'épaule



Séries: 3 Réps: 10 Tenir: 10 s

Couchez-vous sur le dos avec les genoux fléchis.

Tenez un bâton dans les mains au dessus de la poitrine.

Tirez le bâton avec la bonne main pour amener le bras atteint vers l'intérieur le plus possible.

Maintenez la position et revenez lentement au centre.



9 Extension assistée épaule



Séries: 3 Réps: 10 Tenir: 10 s

Placez-vous debout et tenez un bâton dans vos mains derrière le dos.

Reculez la pointe des épaules et levez lentement le bras atteint vers le haut et loin du dos le plus haut possible en tirant sur le bâton avec le bras sain.

Maintenez la position, redescendez le bras et recommencez. Gardez les coudes bien droits.





10 Flexion active épaule (1 bras)

Séries: 3 Réps: 10



Placez-vous debout ou assis le dos droit et le menton rentré. Reculez la pointe de l'épaule et levez le bras devant vous aussi haut que vous le pouvez en gardant votre bras allongé et le menton rentré.

Redescendez lentement votre bras à la position initiale. Pour progresser, répétez avec un poids.

11 Abduction active épaule

Séries: 3 Réps: 10



Placez-vous debout ou assis le dos droit et le menton rentré. Reculez la pointe de l'épaule et levez le bras de côté en gardant le pouce pointé vers le plafond tout en gardant la tête immobile. Redescendez le bras lentement et recommencez.

12 Extension épaule

Séries: 3 Réps: 10



Couchez-vous sur le ventre avec la tête supportée et le menton rentré.

Reculez la pointe de l'épaule et élevez le bras vers l'arrière le plus haut possible.

Redescendez lentement et répétez.



13 Rotation externe épaule

Séries: 3 Réps: 10



Couchez-vous sur le côté avec les genoux fléchis.

Appuyez le coude contre votre corps et votre avant-bras contre votre ventre.

Reculer la pointe de l'épaule et levez la main du sol le plus haut possible sans décoller le coude.

Redescendez lentement et répétez.

Pour progresser, répétez avec un poids.



14 Rotation interne, gravité

Séries: 3 Réps: 10



Couchez-vous sur le côté de sorte que l'épaule atteinte soit sur le dessous.

Relevez la main du sol vers votre ventre le plus haut possible.

Redescendez et répétez.



15 Adduction horizontale épaule

Séries: 3 Réps: 10



Couchez-vous sur le dos avec les jambes pliées et le menton rentré.

Glissez votre bras de côté jusqu'à 120 degrés.

Levez votre bras vers la hanche opposée et arrêtez lorsque le bras est bien droit tout en gardant le menton rentré.

Ramenez lentement le bras à la position initiale et répétez.



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

 Kinevir.com