



# Kinevir.com

**Rééducation de l'épaule :**  
La capsulite rétractile





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 coudes 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.



# 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