



Kinevir.com

Rééducation de l'épaule :
Tendinopathie de la coiffe des
rotateurs





Notes :

1 Étirement en flexion d'épaule



Réps: 3 Tenir: 30 sec

Placez-vous debout derrière une chaise en agrippant le dossier de la chaise avec vos mains.

Reculez de quelques pas et descendez le haut du corps en pliant vers l'avant jusqu'à la sensation d'étirement devant l'épaule.

Maintenez la position.



2 Étirement épaule (contracté-relâché)



Réps: 3 Tenir: 30 sec

Couchez-vous sur le côté de sorte que l'épaule atteinte soit sur le dessous et que le coude soit à la hauteur de l'épaule.

Descendez la main vers les pieds jusqu'à une sensation d'étirement derrière l'épaule.

Placez votre autre main sur le poignet. Poussez le poignet contre l'autre main et relaxez pendant que la main descend un peu plus loin à chaque relâchement.

Maintenez l'étirement et relâchez.



3 Rot. interne passive épaule



Réps: 3 Tenir: 30 sec

Placez-vous debout, le bras atteint derrière le dos en tenant chaque extrémité de la serviette avec une main.

Reculez la pointe de l'épaule pour assurer une bonne posture puis tirez la serviette avec la bonne main afin de faire monter la main atteinte le plus haut possible dans votre dos.

Redescendez lentement et répétez.

Le bras atteint ne devrait pas du tout travailler pendant le mouvement.





4 Étirement pectoraux



Réps: 3 Tenir: 30 sec

Placez-vous debout bien droit dans un cadre de porte. Appuyez vos mains de chaque côté de la porte à la hauteur des épaules.



Penchez votre corps vers l'avant jusqu'à ce que vous ressentiez un étirement au niveau de la poitrine et le devant des épaules. Maintenez la position et relâchez.

5 Étirement extension épaule



Réps: 3 Tenir: 30 sec

Couchez-vous sur le dos et placez-vous au bord du lit. Laissez pendre le bras à l'extérieur du lit, le coude bien droit. Détendez votre bras et laissez le pendre vers le sol, jusqu'à ce que vous ressentiez un étirement sur le devant de l'épaule et le haut du bras.



Maintenez la position et relâchez. Pour progresser, répétez avec un poids dans la main.

6 Extension de l'épaule/étirement



Réps: 3 Tenir: 30 sec

Tenez-vous debout, les épaules reculées et le dos bien droit. Placez vos deux mains derrière votre dos et croisez les doigts. Tournez vos paumes vers le sol et éloignez vos mains de votre dos jusqu'à ce que vous ressentiez un étirement à la poitrine et sur le devant de l'épaule.



Maintenez la position et relâchez. Ne penchez pas votre corps vers l'avant. Gardez votre dos bien droit.



7 Glissement des bras au mur



Réps: 3 Tenir: 30 sec

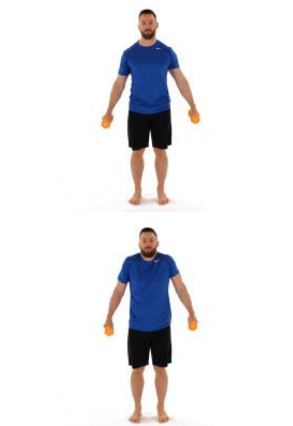
Placez-vous assis au sol avec le dos et les fesses bien appuyés contre un mur.

Appuyez la tête (menton rentré), les épaules, les coudes et les poignets au mur avec les épaules et les coudes à 90 degrés.

En maintenant le dos en contact avec le mur, glissez vos bras lentement vers le haut.

Respirez normalement pendant le mouvement et revenez à la position initiale lentement.

8 Élévation des épaules, poids



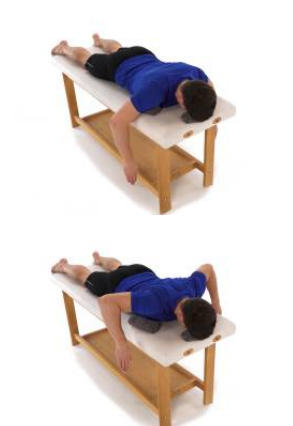
Séries: 3 Réps: 10 Poids: 2 kgs Tenir: 5 sec Repos: 30 sec

Placez-vous debout avec un poids dans chaque main.

Écartez vos bras jusqu'à 30 degrés et reculez la pointe des épaules pendant que vous levez les épaules vers les oreilles tout en gardant le menton rentré.

Redescendez lentement et recommencez.

9 Rétraction scapulaire



Séries: 3 Réps: 10 Tenir: 5 sec Repos: 30 sec

Couchez-vous sur un banc avec le front appuyé sur une serviette roulée, les bras de chaque côté et les coudes pliés.

Levez les coudes en serrant les omoplates ensemble.

Redescendez les coudes et répétez.



10 Serrer les omoplates



Séries: 3 Réps: 10 Tenir: 5 sec Repos: 30 sec

Rentrez le menton légèrement et allongez la colonne.

Avec les bras le long du corps serrez les omoplates sans les hausser.

Relâchez doucement puis répétez.



11 Flexion isométrique épaule



Séries: 3 Réps: 10 Tenir: 5 sec Repos: 30 sec

Placez-vous debout face à un mur, collez votre coude contre votre corps et pliez-le à 90 degrés.

Poussez votre poing contre le mur en gardant le corps et la tête stable.



12 Extension isométrique épaule



Séries: 3 Réps: 10 Tenir: 5 sec Repos: 30 sec

Placez-vous debout dos à un mur, avec le coude plié et le menton rentré.

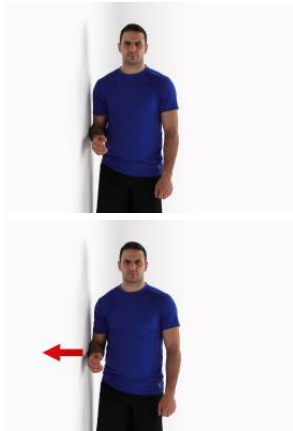
Sans bouger le corps ni la tête, poussez le coude contre le mur.

Vous pouvez mettre un coussin entre le coude et le mur s'il y a douleur.





13 Abduction iso. épaule



Séries: 3 Réps: 10 Tenir: 5 sec Repos: 30 sec

Placez-vous debout avec le côté extérieur du coude contre le mur. Gardez votre coude plié à 90 degrés et le menton rentré. Poussez avec le coude vers l'extérieur comme si vous vouliez décoller le coude du corps sans bouger la tête ni le corps. Ne vous penchez pas sur le mur et n'utilisez pas votre poids pour pousser.

14 Adduction isométrique épaule



Séries: 3 Réps: 10 Tenir: 5 sec Repos: 30 sec

Placez-vous debout avec un oreiller ou une serviette roulée entre votre bras et votre corps. Reculez la pointe de l'épaule et poussez votre bras contre le côté de votre corps tout en respirant normalement. Relâchez et répétez.

15 Rotation ext. isométrique



Séries: 3 Réps: 10 Tenir: 5 sec Repos: 30 sec

Placez-vous debout de côté à un mur avec le menton rentré. Pliez le coude et appuyez le poignet du côté affecté contre le mur. Poussez votre poignet vers l'extérieur contre le mur tout en gardant votre coude collé sur votre corps et le menton rentré. Relâchez le bras et répétez. Vous pouvez utiliser votre bras opposé pour créer une résistance au niveau du poignet au lieu de pousser contre le mur.



16 Rot. int. isométrique épaule



Séries: 3 Réps: 10 Tenir: 5 sec Repos: 30 sec

Placez-vous debout dans un cadre de porte ou devant un coin de mur avec le menton rentré.

Collez votre coude contre votre corps et appuyez la paume de votre main contre le rebord du mur.

En gardant votre menton rentré et le coude collé contre votre corps, poussez le mur avec la paume de la main comme si vous vouliez le déplacer vers votre ventre.

17 Abduction horiz. épaules



Séries: 3 Réps: 10 Tenir: 5 sec Repos: 30 sec

Joignez les mains devant vous.

Reculer la pointe des épaules et essayez de séparer vos mains tout en maintenant une résistance avec vos doigts.



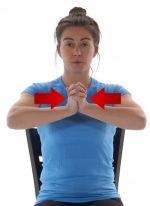
18 Presser les mains: renf. iso.



Séries: 3 Réps: 10 Tenir: 5 sec Repos: 30 sec

Placez les paumes de vos mains l'une contre l'autre, devant vous.

Poussez vos paumes l'une contre l'autre.



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