



# **RENFORCEMENT PERIARTHRITE DE L'EPAULE INSTABILITE DE L'EPAULE**

**1**

**DINO Physiothérapie et rééducation**

Daniel Griesser

Rue de Lausanne 60

1020 Renens

Tél: 021 636 07 50





*Flexion du bras droit à 90° de flexion d'épaule, assis, poignée verticale*

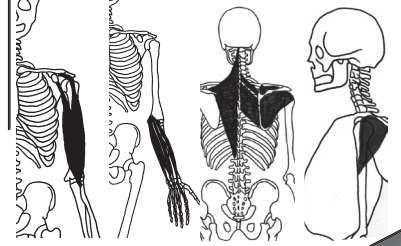
1 min Stretching antagoniste /avant



10 sec. Quick-Stretching agoniste / après



Anatomie



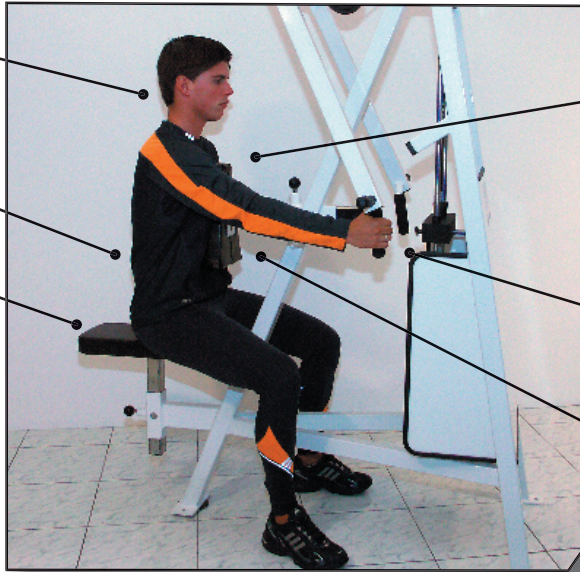
**Position initiale**

I

Tenir la tête droite

Dos droit

Régler le siège de manière à avoir les bras parallèles au sol



Bras gauche le long du corps

Poignée verticale

Régler l'appui-poitrine, bras droit tendu

Conseillé en cas de:

- Ceinture scapulaire trop en avant
- Péiarthrite de l'épaule
- Tensions dans la nuque

En cas de douleurs :

- Bien pousser la ceinture scapulaire vers le bas (exercice BR REM 0202)
- Diminuer la charge et augmenter le nombre de répétitions
- Monter le siège

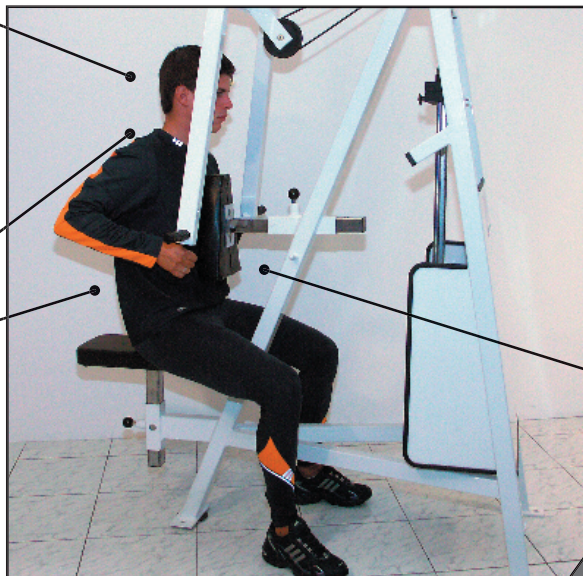
**Déroulement de l'exercice**

A E

Garder la tête droite

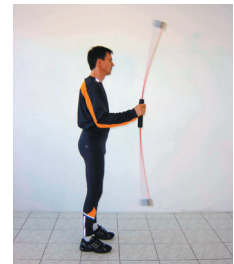
Pousser la ceinture scapulaire vers le bas

Garder le dos droit



Tirer la poignée droite autant en arrière que possible et revenir en position initiale

Proprioception



Tests

Dosage

v

- 010/min.
- 020/min.
- 060/min.
- 120/min.

## Adduction des épaules de 90°-0° d'abduction

1 min Stretching antagoniste /avant

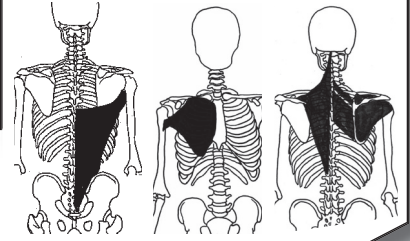


Pas de stretching en cas de tendance à la luxation de l'épaule

10 sec. Quick-Stretching agoniste / après



### Anatomie



### Position initiale

I



Bras horizontaux, coudes et avant-bras appuyés

Assis

Coudes fléchis à 90°

Avant-bras dirigés vers l'avant

### Conseillé en cas de:

- Périarthrite de l'épaule
- Instabilité de l'épaule
- Luxation de l'épaule
- Arthrose de l'épaule
- Fracture guérie du bras

### En cas de douleurs :

- Monter les bras moins haut, max. jusqu'à 60° (exercice EP REM 1002)
- Diminuer la charge et augmenter le nombre de répétitions

### Déroulement de l'exercice

A E



Amener les coudes au corps, faire un à-coup et revenir en position initiale

Pousser la ceinture scapulaire contre le bas

Garder les coudes fléchis à 90° et les bras dirigés vers l'avant

### Tests

### Dosage

V

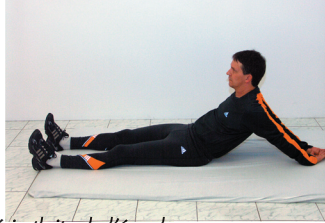
- 010/min.
- 020/min.
- 060/min.
- 120/min.

## Flexion de l'épaule droite de 170° à 180° de flexion d'épaule, avec poulie, en fin de course

1 min Stretching antagoniste /avant

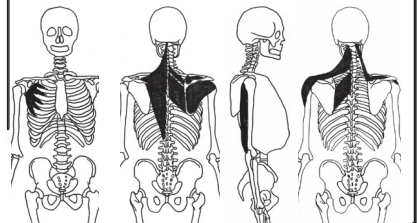


10 sec. Quick-Stretching agoniste / après



Ne pas faire de stretching en cas de périarthrite de l'épaule

Anatomie



### Position initiale

I

Main ouverte dans la boucle

Bras droit tendu en l'air



Poulie au niveau du poignet droit

Pied gauche en avant

Conseillé en cas de:

- Périarthrite chronique et sub-aiguë de l'épaule
- Faiblesse des fixateurs des omoplates
- Instabilité de l'articulation de l'épaule

Déconseillé en cas de:

- Périarthrite aiguë
- En cas de douleurs

En cas de douleurs :

- Tourner l'épaule entièrement vers l'extérieur, de manière à ce que le pouce soit dirigé vers la droite
- Abandonner l'exercice

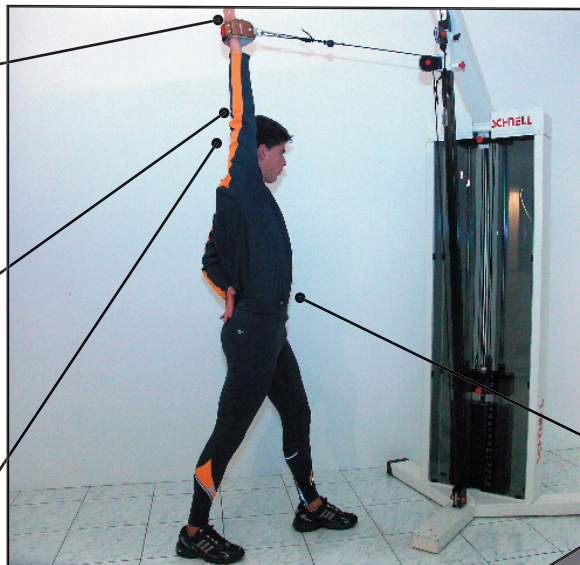
### Déroulement de l'exercice

E

Garder la main ouverte dans la boucle

Tirer le bras tendu vers l'arrière et faire des à-coups répétés en fin de course

Le coude reste complètement tendu



Garder le bassin stable, rentrer le ventre

Tests

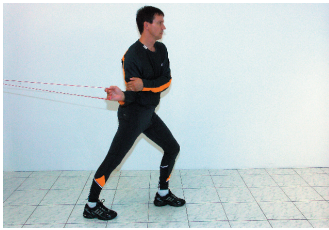
Dosage

v

- 010/min.
- 020/min.
- 060/min.
- 120/min.

Rotation externe de l'épaule droite à 0° de flexion d'épaule, debout, en fin de course

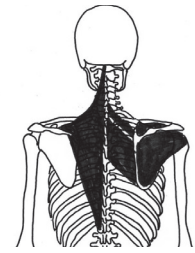
1 min Stretching antagoniste /avant



10 sec. Quick-Stretching agoniste / après



Anatomie



## Position initiale



Pousser le coude au fond et fixer la poignée. Tourner l'épaule vers l'extérieur

Régler la hauteur de manière à ce que les épaules soient horizontales

Se tenir très près de la machine

Conseillé en cas de:

- Périarthrite de l'épaule
- Instabilité de l'épaule
- Arthrose de l'épaule
- Fracture guérie du bras

Déconseillé en cas de:

- Inflammation aiguë du tendon M. sous épineux et M. petit rond
- Luxation de l'épaule

En cas de douleurs :

- Diminuer la charge et augmenter le nombre de répétitions

## Déroulement de l'exercice



En même temps tirer la ceinture scapulaire vers le bas

Tourner l'épaule vers l'extérieur et faire continuellement des à-coups en fin de course

Mobilisation



Tests

Dosage

v

- 010/min.
- 020/min.
- 060/min.
- 120/min.

## Rotation interne de l'épaule à 0° d'abduction d'épaule, debout, en fin de course

1 min Stretching antagoniste /avant

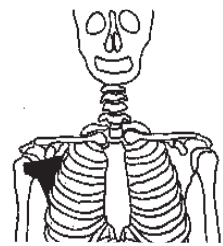


Pas de stretching en cas de luxation de l'épaule

10 sec. Quick-Stretching agoniste / après



Anatomie



### Position initiale



Se tenir très près de la machine

Régler la longueur du levier

Bras droit dans le dos

Régler la hauteur de manière à ce que les épaules soient horizontales

Conseillé en cas de:

- Périarthrite de l'épaule
- Instabilité de l'épaule
- Luxation de l'épaule
- Arthrose de l'épaule
- Fracture du bras guérie

Déconseillé en cas de:

- Inflammation aiguë du tendon sousscapulaire

En cas de douleurs :

- Diminuer la charge et augmenter le nombre de répétitions
- Faire l'exercice statique
- Abandonner l'exercice

### Déroulement de l'exercice



Tourner l'épaule vers l'intérieur, la main se décolle du dos et faire continuellement de petits à-coups en fin de course

Le coude reste appuyé au levier

Tests

Dosage

v

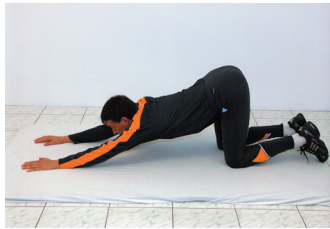
010/min.  
020/min.  
060/min.  
120/min.

*Abaisseurs de l'épaule et de l'omoplate, épaules à 160° d'abduction, assis, coudes tendus*

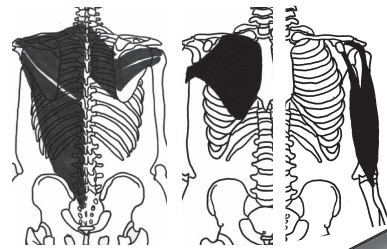
1 min Stretching antagoniste /avant



10 sec. Quick-Stretching agoniste / après



Anatomie



**Position initiale**

I



Ne pas trop écarter les mains

Bien immobiliser les genoux

Bras tendus

**Conseillé en cas de:**

- Périarthrite de l'épaule en état chronique
- Instabilité de l'épaule et de l'omoplate
- Luxation de l'épaule répétée
- Arthrose de l'épaule

**Déconseillé en cas de:**

- Périarthrite aiguë

**En cas de douleurs :**

- Abandonner l'exercice et réessayer plus tard

**Déroulement de l'exercice**

E

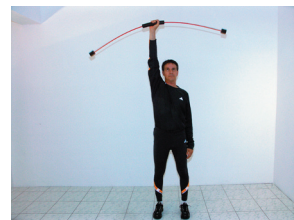


Tirer la barre vers le bas en gardant les bras tendus et revenir en position initiale

Garder les coudes tendus

Garder tête et dos droit

**Proprioception**



**Tests**

**Dosage**

V

- 010/min.
- 020/min.
- 060/min.
- 120/min.

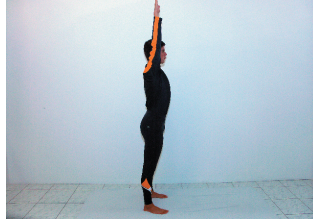


Abaisseur de l'épaule et de l'omoplate, épaules à 0° d'abduction, assis, coudes tendus, en fin de course

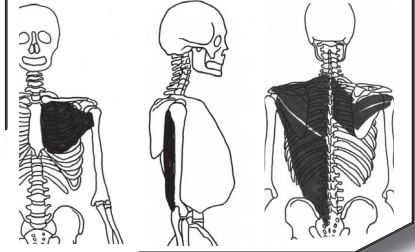
1 min Stretching antagoniste /avant



10 sec. Quick-Stretching agoniste / après



Anatomie



## Position initiale



Coudes tendus

Retirer la goupille de réglage des poids, pousser les poignées jusqu'à l'horizontale, remettre la goupille

Siège tout en haut (au maximum), s'attacher

Conseillé en cas de:

- Périarthrite de l'épaule
- Tensions dans la nuque
- Instabilité de l'épaule et de l'omoplate
- Luxation de l'épaule répétée
- Arthrose de l'épaule

En cas de douleurs :

- Ne pas monter trop haut avec la ceinture scapulaire

## Déroulement de l'exercice

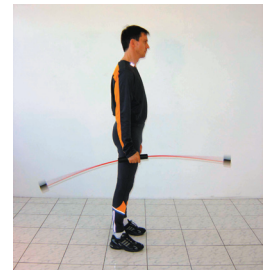


Tirer la ceinture scapulaire en arrière

Garder le dos droit

Pousser les poignées vers le bas en gardant les coudes tendus et faire des q-coups répétés en fin de course

Proprioception



Tests

Dosage

v

010/min.  
020/min.  
060/min.  
120/min.

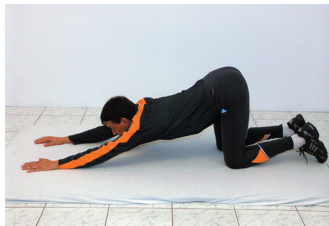
# PULLOVER DROITE 90/0/40

Extension de l'épaule droite de 90° de flexion à 40° d'extension d'épaule

1 min Stretching antagoniste /avant

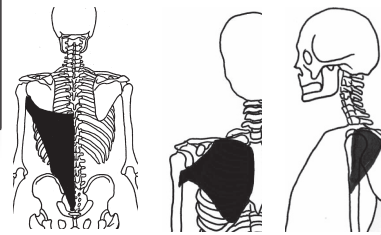


10 sec. Quick-Stretching agoniste / après



Ne pas faire de stretching en cas d'instabilité de l'épaule

Anatomie



Position initiale

I



Coude droit au milieu du coussin

Dos et tête appuyés au siège

Régler le bloc de sécurité sur 90° = flexion de 90°

Conseillé en cas de:

- Périarthrite de l'épaule
- Instabilité de l'épaule
- Luxation de l'épaule
- Arthrose de l'épaule

En cas de douleurs :

- Monter moins haut avec les bras
- Diminuer la charge
- Faire plus de répétitions par série

Déroulement de l'exercice

A E



Garder tête et dos appuyés au siège

Pousser le bras vers le bas et au maximum vers l'arrière, faire un à-coup et revenir en position initiale

Tests

Dosage

v

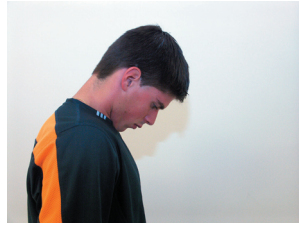
- 010/min.
- 020/min.
- 060/min.
- 120/min.

## Extension de la colonne cervicale, assis, en fin de course

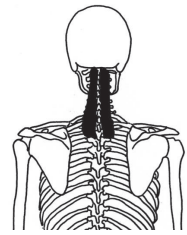
1 min Stretching antagoniste /avant



10 sec. Quick-Stretching agoniste / après



Anatomie



### Position initiale

Extension moyenne de la nuque

Régler sur «E»

Appuyer le dos au coussin



Régler le siège de manière à avoir le coussin à la bonne hauteur et s'adaptant à la forme de la tête

### Conseillé en cas de:

- Torticolis fréquents
- Douleurs dans la nuque
- Faire l'exercice après avoir débloqué la nuque

### Déconseillé en cas de:

- Si des douleurs surviennent dans les bras alors que l'on incline la tête en arrière
- Apparition d'étourdissements
- Douleurs aiguës dans la nuque

### En cas de douleurs :

- Eventuellement faire débloquer la nuque
- Diminuer la charge et augmenter le nombre de répétitions

### Déroulement de l'exercice

Pencher la tête le plus loin possible en arrière et faire continuellement des à-coups en fin de course

Garder le dos appuyé au coussin



### Mobilisation



### Tests

### Dosage

v

- 010/min.
- 020/min.
- 060/min.
- 120/min.

