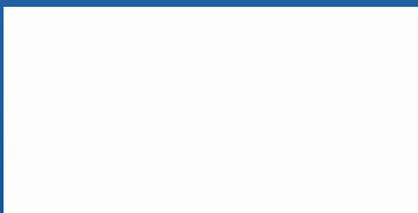




***RENFORCEMENT  
MEDICAL  
DE L'EPAULE***

**002**



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

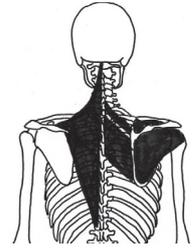
1 min Stretching antagoniste /avant



10 sec. Quick-Stretching agoniste / après



Anatomie



## Position initiale



Coude droit fléchi à 90° et collé au corps, main ouverte dans la boucle de l'élastique

Jambe droite tendue en arrière

Pied gauche en avant

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 :

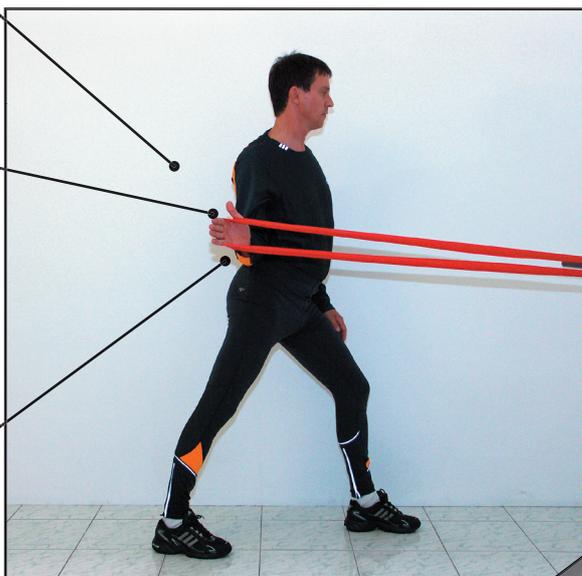
- Diminuer résistance et augmenter le nombre de répétitions

## Déroulement de l'exercice

En même temps, tirer la ceinture scapulaire vers le bas

De la main droite ouverte, tirer l'élastique vers l'arrière et faire continuellement des à-coups en fin de course

Garder le coude collé au corps durant tout l'exercice



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, avec élastique

1 min Stretching antagoniste /avant

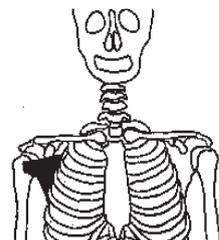


10 sec. Quick-Stretching agoniste / après



Pas de stretching en cas de luxation de l'épaule

Anatomie



### Position initiale



Fixer l'élastique au niveau de la poignée de porte

Pied droit en avant

Bras droit dans le dos, coude fléchi à 90°, tenir l'élastique de la main droite

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 :

- Tendre l'élastique moins fortement et augmenter le nombre de répétitions
- Faire l'exercice statique
- Abandonner l'exercice

### Déroulement de l'exercice



Pousser la ceinture scapulaire vers le bas

Ne pas tendre le coude dans le dos, coude reste fléchi à 90°

Garder le dos droit

Décoller le bras droit du dos, garder le coude fléchi à 90° et faire continuellement de petits à-coups en fin de course

Tests

Dosage

v

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

# BRAS DROIT TENDU EN L'AIR

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

1 min Stretching antagoniste /avant

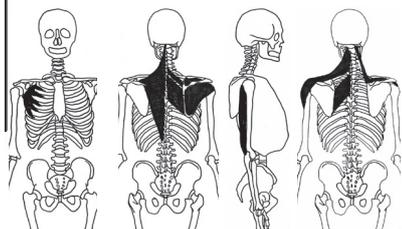


Ne pas faire de stretching en cas de périarthrite de l'épaule

10 sec. Quick-Stretching agoniste / après

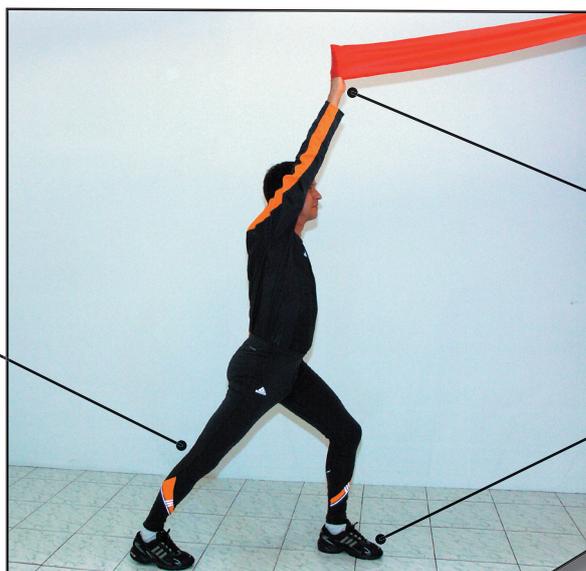


Anatomie



Position initiale

I



Genou droit tendu en arrière

Bras droit tendu au-dessus de soi, main ouverte dans la boucle de l'élastique

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:

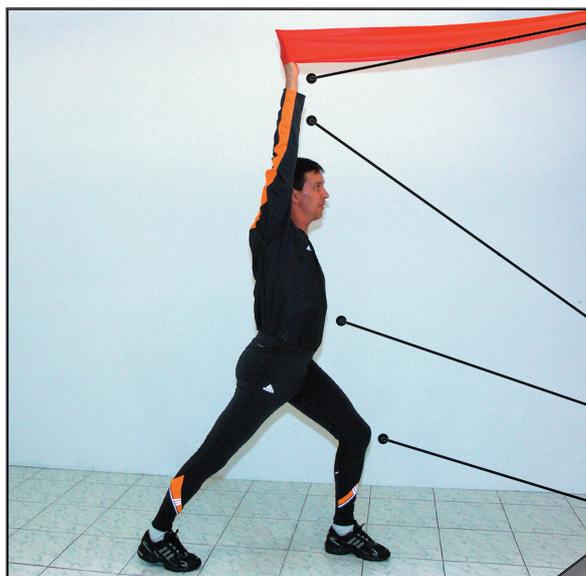
- Périarthrite aiguë
- En cas de douleurs

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



Le coude reste complètement tendu

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

Rentrer le ventre

Garder le tronc et les jambes immobiles

Tests

Dosage

V

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

**Flexion du bras droit à 90° de flexion d'épaule, assis, poignée verticale, en fin de course, avec élastique**

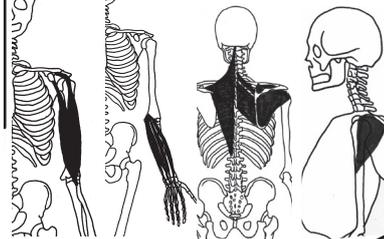
1 min Stretching antagoniste /avant



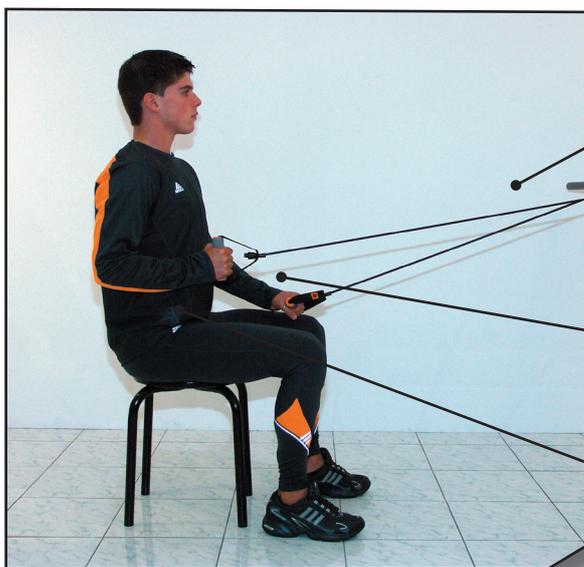
10 sec. Quick-Stretching agoniste / après



**Anatomie**



**Position initiale**



Fixer l'élastique à la hauteur des épaules

Tenir la poignée droite verticalement

Le coude droit est fléchi

**Conseillé en cas de:**

- Dos rond
- Ceinture scapulaire trop en avant
- M. Bechterew
- M. Scheuermann
- Périarthrite de l'épaule

**Déconseillé en cas de:**

- Arthrose de l'épaule et du coude

**En cas de douleurs :**

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

**Déroulement de l'exercice**



Rapprocher les omoplates, pousser la ceinture scapulaire vers le bas

Garder le dos droit

Tirer le bras droit contre soi et faire des à-coups en fin de course

**Proprioception**



**Tests**

**Dosage**

**v**

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

## Adduction de l'épaule droite de 90°-0° d'abduction, avec élastique

1 min Stretching antagoniste /avant

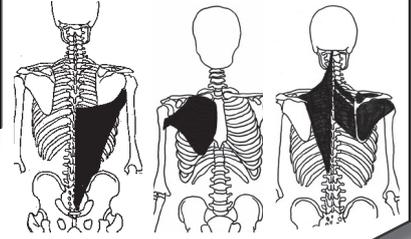


Pas de stretching en cas de tendance à la luxation de l'épaule

10 sec. Quick-Stretching agoniste / après



### Anatomie



### Position initiale

Coincer l'élastique dans le haut d'une porte

Coude fléchi à 90°

Passer l'avant-bras dans la boucle de l'élastique qui vient ainsi se placer tout près du coude

L'axe épaule-coude est presque horizontal



Jambes légèrement écartées

### Conseillé en cas de:

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

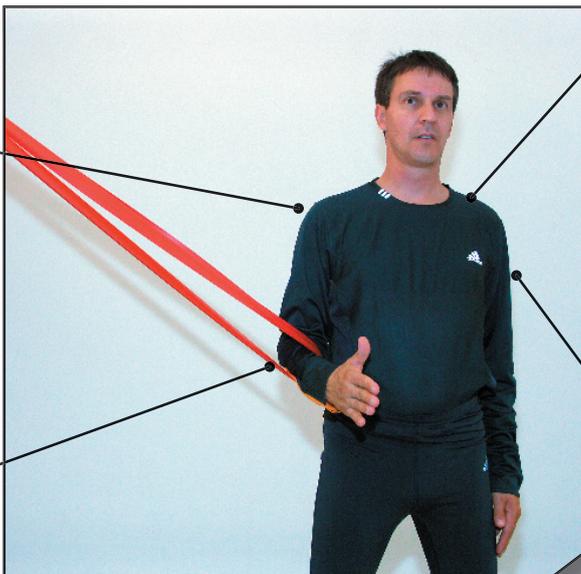
### En cas de douleurs :

- Monter les bras moins haut, max. jusqu'à 60° (exercice EP REE 1007)
- Diminuer la charge et augmenter le nombre de répétitions

### Déroulement de l'exercice

Ne pas tourner l'épaule contre l'intérieur ni contre l'extérieur

Tirer le coude fléchi vers le corps, faire un à-coup et revenir en position initiale



Tirer la ceinture scapulaire vers le bas

Garder le haut du corps droit et immobile

### Tests

### Dosage

### v

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

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

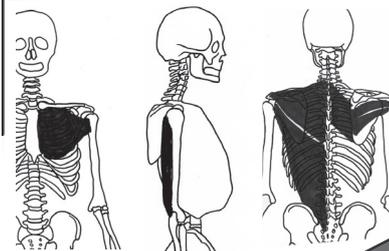
1 min Stretching antagoniste /avant



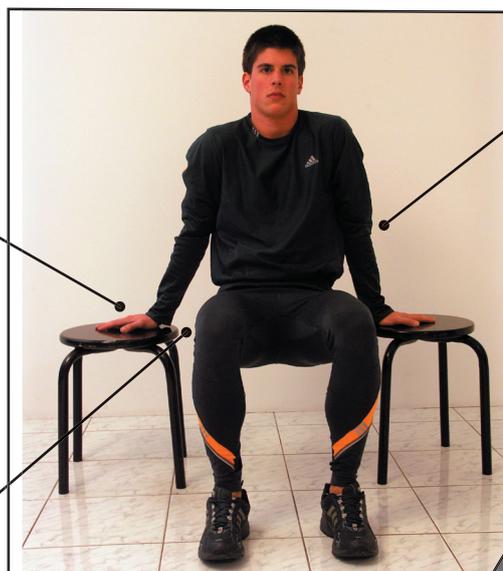
10 sec. Quick-Stretching agoniste / après



Anatomie



**Position initiale**



S'appuyer des deux mains sur des chaises

Coudes tendus

Jambes fléchies à 90°

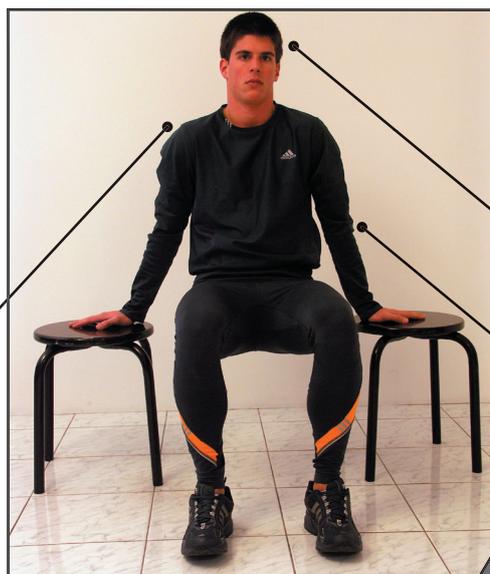
**Conseillé en cas de:**

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

**En cas de douleurs :**

- Ne pas monter trop haut avec la ceinture scapulaire
- Faire l'exercice CS RED 0302

**Déroulement de l'exercice**



Pousser la ceinture scapulaire au maximum vers le bas et faire des à-coups répétés

Pousser la tête vers le plafond

Garder les coudes tendus

**Proprioception**



**Tests**

**Dosage**

**v**

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

**Abaisseur de l'épaule et de l'omoplate droite, épaule à 180° d'abduction, assis ou debout, coude tendu**

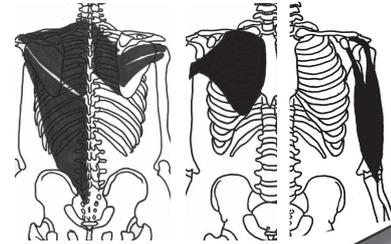
1 min Stretching antagoniste /avant



10 sec. Quick-Stretching agoniste / après



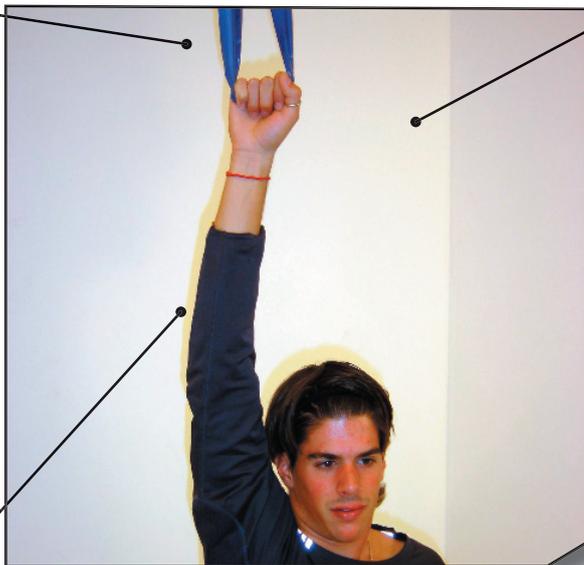
Anatomie



**Position initiale**

I

Fixer l'élastique à la verticale de l'épaule



Debout ou assis

Bras droit tendu

**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 :**

- Ne pas faire l'exercice et reessayer plus tard

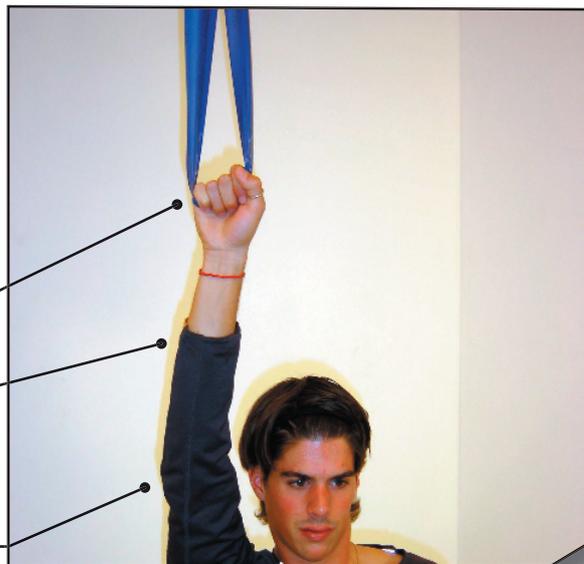
**Déroulement de l'exercice**

E

Garder la main à la verticale de l'épaule droite

Tirer le bras tendu vers le bas et revenir en position initiale

Garder le coude complètement tendu



**Proprioception**



**Tests**

**Dosage**

v

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

Extension de l'épaule droite de 90° de flexion à 10° d'extension d'épaule, debout, avec élastique

1 min Stretching antagoniste /avant

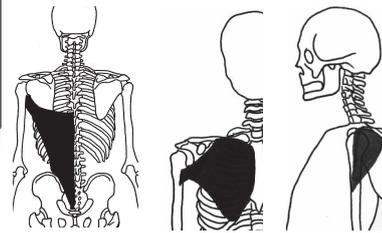


Pas de stretching en cas d'instabilité de l'épaule

10 sec. Quick-Stretching agoniste / après



Anatomie



Position initiale

I



Coincer l'élastique dans le haut d'une porte

Bras gauche le long du corps, bras droite tendu horizontalement devant soi

Pied droit en avant

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
- Diminuer la tension de l'élastique

Déroulement de l'exercice

A E



Tirer le bras droite tendu en arrière et vers le bas, faire un à-coup et revenir en position initiale

Tests

Dosage

v

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

## Flexion de l'épaule droite de 0°-60° de flexion d'épaule, avec haltère courte

1 min Stretching antagoniste /avant

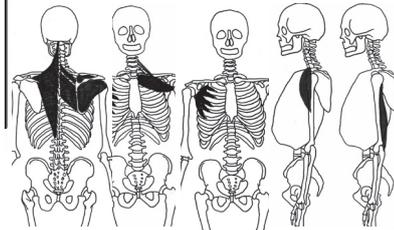


10 sec. Quick-Stretching agoniste / après



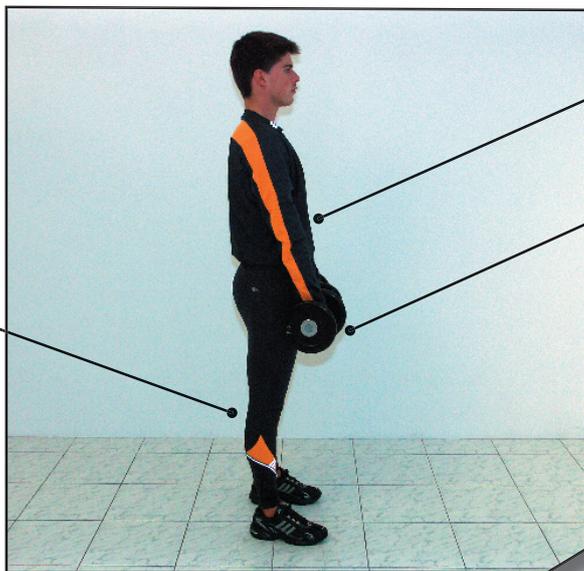
Ne pas faire de stretching en cas de périarthrite de l'épaule

### Anatomie



### Position initiale

I



Debout, jambes écartées

Bras tendus

Tenir les haltères l'une contre l'autre devant soi

### Conseillé en cas de:

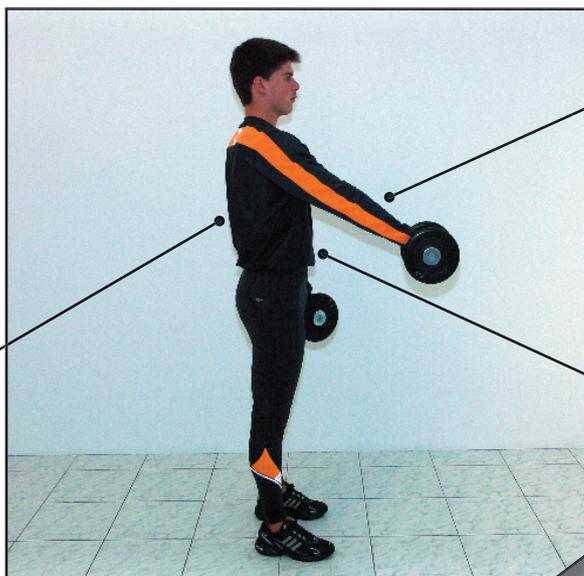
- Instabilité de l'épaule
- Faiblesse des fixateurs de l'omoplate
- Périarthrite de l'épaule en fin de rééducation

### En cas de douleurs :

- Monter moins haut
- Diminuer la charge et augmenter le nombre de répétitions
- Faire l'exercice EP REC 0808

### Déroulement de l'exercice

A E



Garder le dos droit

Pousser la ceinture scapulaire vers le bas, allonger le bras droit, lever le bras droit tendu jusqu'à 60° et revenir en position initiale

Ventre rentré

### Tests

### Dosage

V

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

**Flexion de l'épaule droite de 20° à 60° de flexion et rotation externe d'épaule, élastique**

1 min Stretching antagoniste /avant

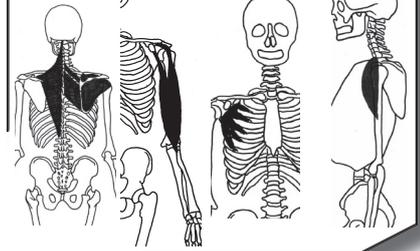


Pas de stretching en cas d'instabilité de l'épaule

10 sec. Quick-Stretching agoniste / après



Anatomie



**Position initiale**

Debout, faire év. un pas en avant



Bras droit tendu, épaule en rotation externe

Pied droit sur l'élastique

Main ouverte, paume tournée vers l'avant

**Conseillé en cas de:**

- Périarthrite de l'épaule, phase 2 et 3
- Luxation de l'épaule

**Déconseillé en cas de:**

- Périarthrite aiguë
- Inflammation du long chef du biceps brachial

**En cas de douleurs :**

- Monter moins haut avec le bras
- Diminuer la charge et augmenter le nombre de répétitions
- Faire l'exercice statique

**Déroulement de l'exercice**



En même temps, allonger le bras et pousser la ceinture scapulaire vers le bas

Lever le bras tendu jusqu'à 60°, faire un à-coup et revenir en position initiale

Tests

Dosage

v

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

**Abduction de l'épaule droite de 170° à 180° avec flexion et rotation externe, en fin de course avec élastique**

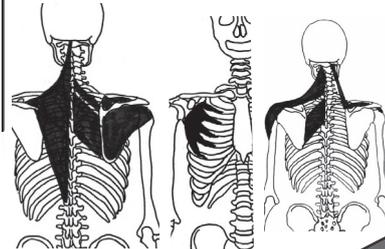
1 min Stretching antagoniste /avant



10 sec. Quick-Stretching agoniste / après



Anatomie

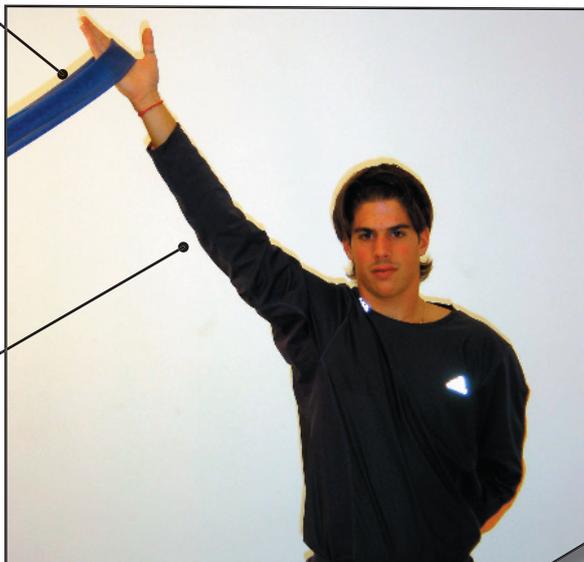


**Position initiale**

I

Fixer l'élastique à la hauteur de la moitié du corps

Tenir le bras droit tendu en haut de côté. Paumes tournées vers le haut



**Conseillé en cas de:**

- Instabilité de l'épaule
- Faiblesse des fixateurs de l'omoplate
- Faiblesse des abducteurs de l'épaule
- Périarthrite en fin de rééducation

**Déconseillé en cas de:**

- Périarthrite aiguë de l'épaule

**En cas de douleurs :**

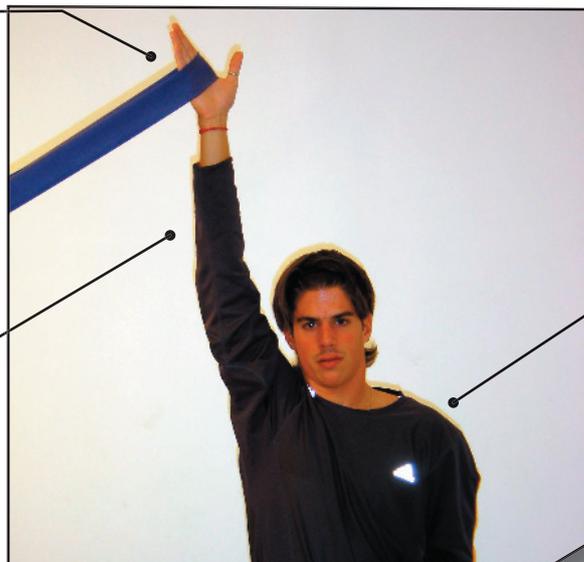
- Diminuer la tension de l'élastique
- Faire l'exercice statique

**Déroulement de l'exercice**

E

Le pouce droit est tourné vers l'arrière

Tourner le bras tendu vers l'extérieur, puis le lever au maximum, faire continuellement de petits à-coups en fin de course



En même temps, pousser la ceinture scapulaire vers le bas

Tests

Dosage

v

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