



Tendinopathie de l'épaule

Aucun exercice ne doit reproduire ou augmenter la douleur.

Ces exercices sont généraux et ne sont pas spécifiques à chaque personne. Pour un entraînement personnalisé, veuillez communiquer auprès d'un professionnel de l'activité physique.



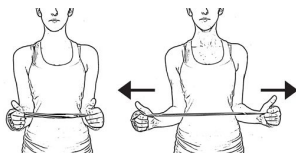
1 : Mobilisation pendulaire épaule



S'appuyer sur une table, tronc penché vers l'avant. Balancer librement le bras d'avant en arrière puis en lemniscate (faire des signes de 8 de haut en bas et de gauche à droite dans les deux directions), avec ou sans poids dans la main.

Sem.	Séries	Durée
1-4	1	01:00 - 01:00

2 : Renforcement rotateurs externes épaule / élastique



Coudes au corps fléchis à 90°, élastique tenu dans les mains, pouces vers le haut. Stabiliser l'épaule, serrer un peu les omoplates puis ouvrir vers l'extérieur le côté blessé OU les 2 côtés si indiqué. Contrôler le retour.

Sem.	Séries	Rep	Repos
1-4	3	10	00:30

3 : 4 pattes stabilisation omoplate élastique

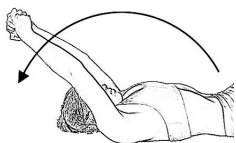


- À 4 pattes, tenir un élastique placé autour de votre tronc. Tout en gardant les bras droit, les pouces alignés avec les épaules, descendre la poitrine vers le sol en amenant les omoplates vers l'intérieur. Remonter la poitrine en poussant sur le haut du dos (distancer les omoplates). Garder le dos droit et les abdos contractés.

Option plus facile - effectuer le même mouvement, debout, face à un mur, les bras dépliés.

Sem.	Séries	Rep	Repos
1-4	3	10	00:30

4 : Mobilisation flexion épaule couché



Se coucher sur le dos genoux fléchis, mains jointes, coudes allongés. Monter les bras au-dessus de la tête. Expirer en fin de mouvement en abaissant les côtes.

Respecter la limite de l'épaule blessée (ne pas forcer la flexion) et revenir mains près du corps comme un balancier.

Sem.	Séries	Rep	Repos
1-4	3	10	00:30

5 : Stabilisation scapulaire avec petit ballon au mur



Debout face au mur, placer le ballon (ou la serviette) sur le mur avec la main droite sur le ballon, à la hauteur de l'épaule.

1- Faire des petits mouvements de haut en bas. 5 à 6 fois. 2- Faire des petits mouvements de droite à gauche. 5 à 6 fois. 3- Faire des petits cercles. 5 à 6 fois dans chaque sens. Les muscles sous les omoplates sont engagés, les épaules sont basses et les omoplates ne se rapprochent pas.

Faire ensuite avec la main gauche sur le ballon

Sem.	Séries	Rep
1-4	1	6