

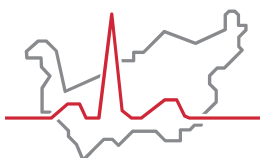
Épaule

INFORMATION AUX PATIENTS ET EXERCICES



Secteur médico-thérapeutique | Physiothérapie
Centre Hospitalier du Valais Romand

Ce document vous présente différents exercices à effectuer, seul ou sous surveillance de votre physiothérapeute, afin de renforcer au mieux votre épaule lésée en respectant la douleur.



Hôpital du Valais
Spital Wallis

www.hopitalvs.ch | www.spitalvs.ch

Marche à suivre :

Nous vous conseillons de réaliser

- **5 séries de 10 répétitions par exercice**

Il est très important de **respecter la douleur**.

Avant d'augmenter les charges, parlez-en à votre thérapeute, afin qu'il-elle contrôle vos mouvements et, le cas échéant, vous corrige.

- Bon entraînement ! -

Poulie / auto-mobilisation

- Le bras valide aide à lever le bras lésé
- Garder le moignon (●) de l'épaule en bas



- Le bras valide aide à écarter le bras lésé sur le côté



Stabilisation et reprogrammation neuromusculaire

- Faire bouger les deux extrémités,
- D'avant en arrière 1
- Ou de haut en bas 2



Abaissement

- Descendre la main en la tournant vers l'intérieur



Rotation interne

- Amener le bras vers l'intérieur
- Attention à ne pas enrouler l'épaule
- Garder le coude près du corps



Rotation externe

- Amener le bras vers l'extérieur
- Garder le coude fléchi et contre les côtes



Antépulsion

- Garder le dos droit
- Allonger votre bras
- Revenir en position de départ



« Mouvement de scie »

- Amener votre bras d'avant en arrière, comme si vous sciez quelque chose

N.B. : se mettre face de la poulie.



Abduction / Scaption



- Écarter le bras de côté



- Écarter le bras en diagonale vers l'avant



Secteur médico-thérapeutique

Service de physiothérapie

Hôpital de Sierre

Rue St-Charles 14, 3960 Sierre | 027 603 78 65

Hôpital de Sion

Avenue du Grand-Champsec 80, 1951 Sion | 027 603 41 44

Hôpital de Martigny

Avenue de la Fusion 27, 1920 Martigny | 027 603 94 39

Clinique Saint-Amé

Vers Saint-Amé 10, 1890 Saint-Maurice | 027 604 68 73

Hôpital de Malévoz

Route de Morgins 10, 1870 Monthey | 027 604 73 33