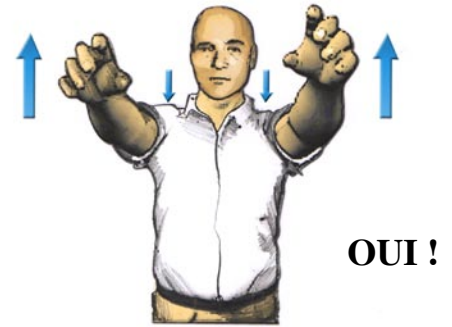


## EXERCICES PREPARATOIRES : BONNE POSITION DE L'EPAULE AVANT MOUVEMENT

### « LE MIROIR »

- 1 - Se placer debout face à un miroir
- 2 - Garder la tête bien droite et rentrer le menton en essayant de se grandir
- 3 - Abaisser le plus possible les deux épaules en gardant la tête droite
- 4 - Essayer de lever les deux bras en gardant les épaules abaissées et la tête bien droite



### « LE COW BOY »

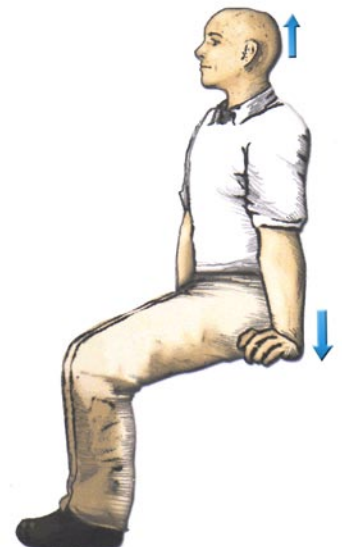
- 1 Le patient est sur le bord d'une chaise, jambes écartées. Le bras non atteint est appuyé sur le genou du côté sain.
  - 2 - On laisse pendre le bras atteint entre les jambes.
  - 3 - Il faut s'assurer que le moignon de l'épaule est bien relâché et donc bien descendu.
  - 4 - Se pencher lentement en avant, le bras atteint tombant à la verticale jusqu'à ce que les doigts affleurent le sol.
  - 5 - ATTENDRE jusqu'à ce que l'épaule soit relâchée (quelques secondes). Faire des mouvements circulaires (= faire des ronds) puis des balancements de côté et devant derrière.
  - 6 - Une fois l'effet obtenu, se redresser lentement en veillant au bon abaissement de l'épaule.
- Cet exercice doit vous soulager, il sera répété en fonction des douleurs.



## EXERCICES DE REVEIL DES MUSCLES ET DE TRAVAIL MUSCULAIRE DOUX

### « LE GYMNASTE »

- 1 - Le patient est assis sur une chaise, les paumes des deux mains sont posées sur le bord de la chaise en avant des hanches.
  - 2 - Il faut mettre les épaules en arrière en bombant le torse en avant.
  - 3 - Il faut exercer avec la paume de la main de légères pressions vers le bas. (5 pressions de 6 secondes).
- ATTENTION : Lorsqu'il y a eu réparation des tendons de la coiffe et uniquement après autorisation Médicale, la pression sur la paume des mains pourra être progressivement augmentée jusqu'à pouvoir soulager puis soulever les fesses de la chaise.**
- 4 - Pour cet exercice, il faut respecter absolument le seuil douloureux afin de ne pas risquer d'endommager la réparation si réparation il y a eu.



## « L'ELEVATION AIDÉE »

Il faut s'allonger sur le dos, si possible sur un plan dur et tête à plat.

Les genoux sont fléchis.

2 - Il est important de s'assurer que le dos est bien à plat et que le moignon de l'épaule est bien descendu (à contrôler en permanence pendant toute la durée de l'exercice)

3 - Pour la montée, faire comme si le bras atteint était complètement endormi. Se détendre.

4 - S'assurer que le bras atteint repose coude bien étendu et paume vers le haut avant de commencer le mouvement.

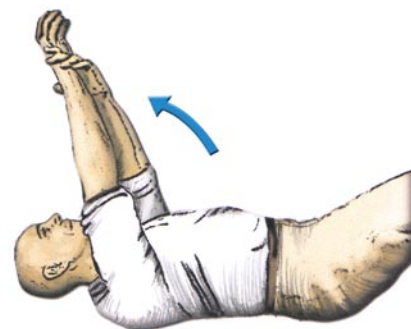
5 - Prendre le poignet du bras atteint et tirer vers le pied avec l'autre main.

6 - Lever doucement le bras opéré à l'aide de l'autre bras. Le coude doit rester bien tendu. Le bras atteint « endormi » ne doit pas essayer d'aider au mouvement, il doit rester lourd comme s'il était paralysé.

7 - Il faut aller le plus loin possible en arrière et essayer de toucher le matelas, paume de la main tournée vers le haut.

8 - Repos quelques secondes en position d'extension maximale.

9 - Pour le retour sur le plan du lit, il faut redescendre le bras opéré en le faisant pousser contre l'autre main qui résiste. Ce mouvement de descente doit être lent et continu et les résistances exercées par l'autre main doivent se faire jusqu'à ce que le bras atteint repose sur le lit. Lors de la descente du bras, celui-ci n'est plus considéré comme endormi puisqu'il pousse sur l'autre main.



## EXERCICES DE MOBILISATION NATURELLE

### « L'ELEVATION NORMALE en position couchée »

1 - Il faut s'allonger sur le dos, si possible sur un plan dur et tête à plat. Les genoux sont fléchis.

2 - Il est important de s'assurer que le dos est bien à plat et que le moignon de l'épaule est bien descendu (à contrôler en permanence pendant toute la durée de l'exercice).

3 - S'assurer que le bras atteint repose coude bien étendu et paume vers le haut avant de commencer le mouvement.

4 - Lever le bras sans aide le plus loin possible en arrière jusqu'à toucher le matelas, paume de la main vers le haut.

5 - Repos quelques secondes.

6 - Retour à la position initiale en poussant contre une résistance exercée par l'autre main.



### « L'ELEVATION NORMALE en position debout »

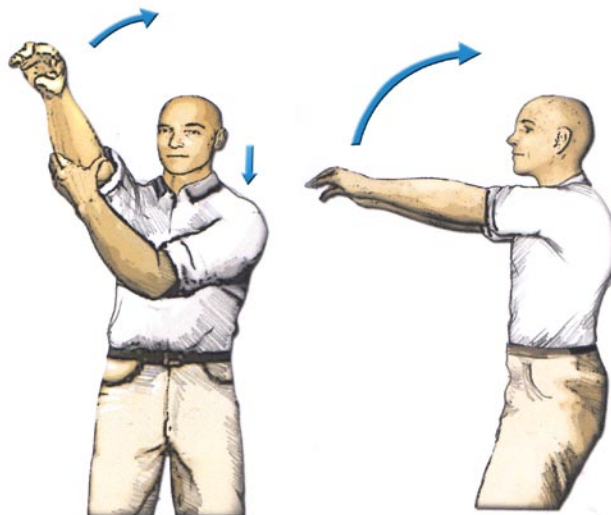
Une fois l'exercice réussi aisément en position couchée, il faut le réaliser debout ou assis :

1 - Placez-vous debout, adossé à un mur, le dos bien droit et les jambes légèrement fléchies.

2 - Lever lentement les deux bras vers le haut, le plus en arrière possible.

3 - Repos quelques secondes.

4 - Retour à la position initiale en poussant contre une résistance exercée par la main controlatérale.



Variante : « BIRDY » : le même mouvement mais en écartant les bras en "V" ou en diagonale

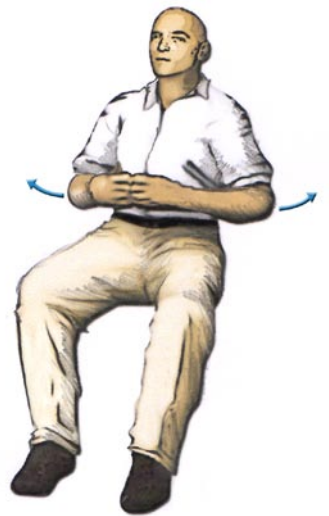
## EXERCICES DU QUOTIDIEN : TRAVAIL MUSCULAIRE & SOUPLESSE ET DETENTE

### « BRAS BALLANTS »

- 1 - Chaque fois que vous devez marcher (sans attelle).
- 2 - Avant le premier pas, assouplissez vous la nuque puis laissez bien aller vers le bas et vers l'arrière le moignon de l'épaule atteinte.
- 3 - Pendant la marche, essayez de ressentir le balancement naturel de votre épaule, bras tombant comme s'il était endormi.
- 4 - Ne remontez pas l'épaule en plaquant le coude contre votre tronc à l'approche d'un obstacle ou dès que vous utilisez la main.

### « LA POULE »

- 1 - Chaque fois que vous êtes assis.
- 2 - Croisez vos mains sur le ventre en laissant tomber les coudes sur le côté.
- 3 - Avancez doucement les coudes en laissant les mains immobiles.
- 4 - Laissez redescendre les coudes



### « LE POUCE »

- 1 - Chaque fois que vous êtes assis.
- 2 - Laissez tomber votre bras sur le côté, coude tendu.
- 3 - Attendez de bien sentir votre bras souple et relâché.
- 4 - Faites tourner tout doucement votre pouce le plus possible vers l'arrière par en dedans.
- 5 - Attendez quelques secondes.
- 6 - Revenez à la position de début (pouce légèrement vers l'avant).
- 7 - Faites tourner doucement votre pouce le plus possible vers l'arrière en le tournant cette fois ci vers en dehors.
- 8 - A répéter autant de fois que vous le souhaitez.

