

EXERCICES POUR LES ÉPAULES

EXERCICES POUR LA DYSKINÉSIE SCAPULAIRE

La dyskinésie escapulaire est une modification du mouvement ou de la position du joueur qui, si elle est très fréquente chez les sportifs, affecte également la population générale. Ceci a été documenté par les studios qui montrent une prévalence entre les 6,7% et les 66,7%. Même si elle n'est pas considérée comme une pathologie en soi, elle a une importance radicale dans le fait qu'elle soit associée aux pathologies de l'homme et qu'il existe des studios qui avalent que 43 % des athlètes asintomatiques à la discipline escapulaire ressentiront de la douleur dans l'avenir.

Les facteurs de risque tels que le sexe féminin, l'âge avancé, l'obésité et un style de vie sédentaire (par exemple, chez les professionnels) contribuent également à votre développement. Sa cause peut être proximale (dysfonctionnement musculaire, altérations posturales ou lésions nerveuses) ou distale, produite par des affections telles que le pincement sous-acromial, les lésions du manche rotatoire, les instabilités glénohumérales, les lésions SLAP, le corps du malade ou les cicatrices présentes dans la zone.

Un facteur causal important est le déséquilibre musculaire, où un trapèze supérieur hyperactif peut inhiber d'autres muscles clés pour la stabilité de l'escapula. Ce déséquilibre crée un patron de compensation qui contribue à la dyskinésie. L'importance du rapport inférieur entre le trapèze supérieur et les trapèzes moyens, inférieurs et serrés antérieurs est cruciale : un rapport inférieur indique qu'il active les muscles les plus débiles (trapezio moyen, inférieur et serrato antérieur) avec une activation minimale du trapezio supérieur, qui doit être chargé. De cette manière, corrigez les compensations et restaurez le patron de mouvement correct.

D'autre part, les déficits de flexibilité du tendon du muscle pectoral mineur, la rigidité du trapèze supérieur ou de la capsule postérieure de l'articulation glénohumérale peuvent être à l'origine de la discipline escapulaire.

Nous recommandons les exercices suivants d'étirement (pour améliorer la flexibilité des structures tendineuses et articulaires) et de renforcement de la musculature stabilisatrice de l'escapulaire.

EXERCICE D'ÉTIREMENT DU PETIT PECTORAL



Debout devant une porte ouverte ou un coin, placez votre coude à 90° à hauteur d'épaule, l'avant-bras reposant sur le mur. Penchez-vous en avant et étirez le petit pectoral de ce côté. Observez la tension.

Au début de l'étirement, il est crucial d'éviter la douleur. Étirez-vous uniquement jusqu'à ressentir une tension dans le muscle et les tendons, puis **maintenez la position** un moment jusqu'à ce que la tension diminue. Avec de la pratique, vous pourrez allonger la longueur de l'étirement, mais **vous ne devriez jamais ressentir de douleur**.

Objectifs:

- Allongement du petit pectoral.
- Améliorer la posture avancée de l'épaule.
- Soulager les douleurs à l'épaule.
- Améliorer l'équilibre de l'articulation de l'épaule.
- Prévenir le syndrome du petit pectoral.
- Prévenir et traiter la dyskinésie scapulaire.

EXERCICE D'ETIREMENT PASSIF POUR LE PETIT PECTORAL ET LA COLONNE VERTEBRALE DORSALE



Étirement passif des pectoraux, en décubitus dorsal (sur le dos). Allongez-vous sur le dos, les pieds à plat au sol, et placez un rouleau de massage sous votre colonne vertébrale (figure 2). Tendez les bras au sol. Maintenez la position un moment (minimum 15 minutes). Respirez librement. Vous sentirez progressivement l'étirement des grands dorsaux. Lorsque vous commencez à vous étirer, il est crucial d'éviter la douleur. Étirez-vous jusqu'à ressentir une tension dans les muscles et les tendons, puis maintenez la position un moment jusqu'à ce que la tension diminue. Avec de la pratique, vous pourrez prolonger la durée de maintien, mais vous ne devriez jamais ressentir de douleur.

Objectifs:

- Allongement du muscle petit pectoral.
- Améliore la posture avancée de l'épaule.
- Soulage les douleurs à l'épaule.
- Améliore l'équilibre de l'articulation de l'épaule.
- Préviend le syndrome du petit pectoral.
- Préviend et traite la dyskinésie scapulaire.

ÉTIREMENT CAPSULAIRE POSTERIEUR DU PIED



Debout. Placez la main qui s'appuie sur le coude. Rapprochez le coude de l'épaule du bras qui s'appuie jusqu'à ressentir une tension.

Au début des étirements, il est crucial d'éviter la douleur. Étirez-vous uniquement jusqu'à ressentir une tension musculaire et tendineuse, puis **maintenez la position** un moment jusqu'à ce que la tension diminue. Avec de la pratique, vous pourrez prolonger la durée de maintien, **mais vous ne devriez jamais ressentir de douleur.**

Objectifs:

- Soulage les tensions de la capsule postérieure et des rotateurs externes.
- Améliore l'équilibre articulaire en rotation interne.
- Améliore l'équilibre articulaire et la stabilité de l'épaule.

ÉTIREMENT DE LA CAPSULE POSTERIEURE EN POSITION COUCHEE



Allongé sur le côté, sur l'épaule en cours de rééducation. Deux droits. Omoplate verrouillée. Coude fléchi à 90°, la main que vous assistez poussez votre soutien-gorge vers l'avant, en imitant de toucher la table ou le sol. Au début de l'étirement, il est crucial d'éviter la douleur. N'hésitez pas à résister aux tensions musculaires et tendineuses, **maintenez donc la position** un instant jusqu'à ce que la tension diminue. Avec de la pratique, vous pourrez prolonger la tenue, **mais vous ne devriez jamais ressentir de douleur.**

Objectifs:

- Soulager les tensions de la capsule postérieure et des rotateurs externes.
- Améliorer l'équilibre articulaire lors de la rotation interne.
- Améliorer l'équilibre articulaire et la stabilité de l'épaule.

EXERCICE D'ETIREMENT DE FLEXION LATÉRALE CERVICALE



Debout ou assis sur une chaise, le dos droit. Le regard fixé vers l'avant. Placez votre main sur votre tête du même côté (cela facilitera le mouvement). Tournez votre cou latéralement d'un côté, comme si vous essayiez de toucher votre épaule du même côté avec votre oreille. Au début de l'étirement, il est crucial d'éviter la douleur. Étirez-vous jusqu'à ressentir une tension dans les muscles et les tendons, puis **maintenez la position** un moment jusqu'à ce que la tension diminue. Avec de la pratique, vous pourrez prolonger la durée de maintien, mais **vous ne devriez jamais ressentir de douleur**. Répétez l'exercice de l'autre côté.

Objectifs:

- Soulagement de la douleur.
- Étirement et réduction des tensions musculaires du sterno-cléido-mastoïdien, des scalènes, du trapèze supérieur et du muscle élévateur de la scapula.
- Maintien de l'équilibre des articulations cervicales.

EXERCICE DE RANGEE BASSE ISOMETRIQUE



Tenez-vous debout, le dos droit et le bras du côté affecté tendu le long du corps. L'objectif est de pousser avec la paume de la main contre le bord d'une table, en exerçant une force vers l'arrière comme si vous essayiez de ramer, mais sans bouger le corps ni le bras. Maintenez la force constante pendant 10 secondes. Répétez l'exercice avec l'autre membre.

Exécution:

- 3 séries pour chaque membre.

Objectifs:

- Activation du trapèze moyen et des rhomboïdes.
- Amélioration de la rétraction et de la stabilité de l'omoplate.

EXERCICE DE TONDEUSE A GAZON



Debout, les pieds écartés à la largeur des épaules, faites un pas en avant avec le pied opposé au bras qui travaille. Fléchissez légèrement les genoux et les hanches, en gardant le dos droit et la ceinture abdominale contractée. Le bras qui travaille doit commencer croisé devant le corps, en diagonale vers le bas, la main près du genou opposé. Ramenez le bras vers l'arrière et vers le haut en diagonale, comme pour démarrer une tondeuse à gazon. Ramenez le coude vers les côtes, sans lever l'épaule. Effectuez une légère rotation du buste tout en contractant et en abaissant l'omoplate de manière contrôlée. Revenez lentement à la position de départ. Évitez les mouvements brusques. Expirez en tirant sur la bande et inspirez en revenant à la position de départ.

Exécution:

- 10 répétitions.
- 3 séries.

Objectifs:

- Activation et renforcement des rhomboïdes, des trapèzes moyen et inférieur.
- Activation coordonnée des muscles profonds et dorsaux.
- Réactivation des muscles scapulaires.
- Amélioration du contrôle scapulaire.

EXERCICE DE VOL



Tenez-vous debout, le dos droit, les bras tendus devant vous, à hauteur d'épaules, paumes vers le bas. Inspirez et, en contrôlant, ramenez vos coudes vers l'arrière jusqu'à ce qu'ils soient alignés avec vos épaules. Ramenez vos mains vers l'arrière jusqu'à ce que vos paumes soient tournées vers l'avant et que vos épaules et vos coudes forment un angle de 90 degrés. La position finale est les mains levées, comme un vol. Maintenez la position 5 secondes en ressentant la contraction musculaire entre vos omoplates. Revenez à la position de départ en expirant.

Exécution:

- 10 répétitions.
- 3 séries.

Objectifs:

- Activation et renforcement des rhomboïdes, des trapèzes moyens et inférieurs et des rotateurs externes.
- Amélioration du contrôle scapulaire.

EXERCICE DE POMPES CONTRE LE MUR



Tenez-vous debout face à un mur, à environ 50 à 60 cm de distance. Placez vos mains sur le mur à hauteur de poitrine, écartées de la largeur des épaules. Doigts pointés vers le haut. Coudes légèrement fléchis. Tronc droit. Pliez les bras au niveau des coudes et rapprochez votre corps du mur. Revenez à la position de départ en poussant sur le mur comme si vous essayiez de tirer vos omoplates vers l'arrière. Inspirez en vous approchant du mur et expirez en revenant.

Exécution:

- 10 répétitions.
- 3 séries.

Objectifs:

- Améliore le contrôle neuromusculaire scapulaire.
- Active les muscles dentelé antérieur, trapèze moyen et trapèze inférieur.
- Améliore la conscience posturale.
- Renforcement progressif des muscles périscapulaires.

EXERCICE DE ROTATION EXTERNE AVEC HALTERE



Allongé sur le côté, placez une serviette entre votre bras et votre poitrine, coude plié à 90°, et un haltère dans la main. Soulevez l'haltère. Maintenez la position 5 secondes.

Exécution:

- 10 répétitions.
- 3 séries.

Objectifs:

- Renforcer les rotateurs externes.
- Soulager et prévenir les douleurs à l'épaule.
- Améliorer la stabilité de l'épaule.

EXERCICE DE GLISSEMENT SUR UN MUR AVEC SERVIETTE



Tenez-vous debout face à un mur, une serviette douce entre vos mains et le sol. Posez vos avant-bras et vos mains sur le mur, en gardant le torse droit. De cette position, glissez lentement vos mains en diagonale le long du mur, formant un « Y » si vous effectuez l'exercice avec les deux bras. Ne haussez pas les épaules et ne cambrez pas le dos. Revenez à la position de départ en maintenant le contact avec le mur et en contrôlant vos omoplates à tout moment.

Exécution:

- 10 répétitions.
- 3 séries.

Objectifs:

- Activation des muscles dentelé antérieur et trapèze inférieur.
- Améliore la mobilité de l'omoplate.

EXERCICE DE FLEXION AVANT EN DECUBITUS LATERAL AVEC UN POIDS



Allongé sur le côté, la tête posée sur un oreiller ou un genou. Pliez l'avant-bras (celui qui est au sol) avec la main sous la tête. Placez le bras (celui sur lequel vous allez travailler) le long du corps, un haltère de 2 kg à la main. De cette position, levez lentement le bras devant vous dans un mouvement de flexion de l'épaule, jusqu'à ce qu'il atteigne environ la hauteur de la tête. Revenez à la position de départ.

Exécution:

- 10 répétitions.
- 3 séries.

Objectifs:

- Activation du muscle dentelé antérieur et du trapèze inférieur.
- Améliore la mobilité de l'omoplate.

EXERCICE D'EXTENSION VENTRALE AVEC HALTERE



Allongez-vous sur le ventre sur une table. Placez votre front et votre nuque en position neutre. Tenez un haltère de 2 kg dans la main de votre bras actif, détendu et suspendu à la table. Tendez votre bras vers l'arrière jusqu'à ce qu'il soit parallèle au corps. Évitez de remonter vos épaules vers vos oreilles et de provoquer des tensions musculaires dans votre nuque. Une fois l'extension maximale atteinte, maintenez la position 5 secondes, puis revenez à la position de départ.

Exécution:

- 10 répétitions.
- 3 séries.

Objectifs:

- Activation des rhomboïdes, des trapèzes moyens et inférieurs.
- Améliore le schéma de mouvement de l'omoplate.
- Améliore la force des stabilisateurs scapulaires.
- Corrige les altérations typiques de la dyskinésie scapulaire.

EXERCICE D'ABDUCTION HORIZONTALE EN POSITION COUCHEE EN ROTATION EXTERNE AVEC HALTERE



Allongez-vous sur le ventre sur une table. Tête et cou en position neutre. Prenez un haltère léger dans une main et laissez pendre votre bras vers le sol. L'exercice consiste à lever le bras de manière contrôlée sur le côté, comme pour former un « T » avec votre corps. En levant, faites pivoter l'haltère de manière à ce que votre paume soit tournée vers l'avant, le pouce pointant vers le plafond. Levez le bras jusqu'à ce qu'il soit aligné avec votre épaule, sans cambrer le dos. Maintenez la position 5 secondes. Revenez à la position de départ lentement et de manière contrôlée.

Exécution:

- 10 répétitions.
- 3 séries.

Objectifs:

- Renforcement des deltoïdes postérieurs, des rhomboïdes, des trapèzes moyens et inférieurs et des rotateurs externes.
- Amélioration de la stabilité gléno-humérale.

EXERCICE D'EXTENSION VENTRALE A 0°



À plat ventre sur un tapis ou une table. Tête et cou en position neutre. Bras tendus le long du corps, paumes vers le haut. Tenez un poids de 2 kg dans chaque main. Le mouvement consiste à lever les deux bras vers le plafond de manière contrôlée. Maintenez la position 5 secondes. Revenez à la position initiale lentement et de manière contrôlée.

Exécution:

- 10 répétitions.
- 3 séries.

Objectifs:

- Activation/renforcement des rhomboïdes et des trapèzes moyens et inférieurs.
- Améliore les schémas de mouvement de l'omoplate.
- Rééducation du contrôle de l'omoplate.
- Améliore la force des stabilisateurs de l'omoplate.
- Corrige les schémas altérés typiques de la dyskinésie scapulaire.

EXERCICE DE POMPES PLUS



Position de planche haute, mains à plat au sol, directement sous les épaules, bras tendus. Abaissez votre corps en fléchissant les coudes jusqu'à ce que votre poitrine touche presque le sol. Poussez pour tendre les bras et revenez en position de planche haute (Pompes). Une fois vos bras complètement tendus, poussez encore plus fort. Vos omoplates s'écarteront et se courberont légèrement vers le haut du dos (Phase positive). Revenez à la position de planche initiale, en rapprochant vos omoplates, avant de commencer la répétition suivante.

Exécution:

- 10 répétitions.
- 3 séries.

Objectifs:

- Activation/renforcement du muscle dentelé antérieur.
- Améliore les schémas de mouvement scapulaires.
- Corrige les altérations typiques de la dyskinésie scapulaire.

EXERCICE DE GLISSEMENT MURAL



Tenez-vous debout, le dos, la tête et les fessiers contre un mur. Placez les pieds à la largeur des épaules et légèrement en avant. Pliez les coudes à 90 degrés, en gardant les bras et les avant-bras à plat contre le mur, paumes vers l'avant. Glissez lentement vos bras le long du mur, comme pour former un « Y », sans décoller le bas du dos. Gardez les épaules détendues et évitez qu'elles ne remontent vers vos oreilles. Continuez à glisser vos bras sur toute l'amplitude du mouvement sans perdre le contact avec le mur. Revenez ensuite à la position de départ de manière contrôlée, en abaissant lentement vos bras le long du mur. Répétez le mouvement.

Exécution:

- 10 répétitions.
- 3 séries.

Objectifs:

- Activation des muscles dentelé antérieur, trapèze moyen et trapèze inférieur.
- Améliorer la mobilité de l'omoplate.
- Augmenter l'amplitude de mouvement des épaules.
- Correction de la posture, notamment des épaules arrondies et de l'hypercyphose thoracique.

EXERCICE DE PROLONGATION AVEC POIDS



Allongé sur le dos, le bras perpendiculaire au sol, un poids de 2 kg à la main. Décollez l'épaule et levez le bras. Maintenez la position 5 secondes.

Exécution:

- 10 répétitions.
- 3 séries.

Objectifs:

- Renforcement du muscle dentelé antérieur.
- Amélioration de la stabilité scapulaire.
- Amélioration du contrôle postural de l'épaule et de l'omoplate.

[Prenez rendez-vous avec le Dr Jordi Jiménez.](#) Il vous recevra dans le centre de Palma de Majorque et vous aidera à retrouver une qualité de vie.