

EXERCICES POUR LES ÉPAULES

EXERCICES POUR L'INSTABILITÉ DE L'ÉPAULE

EXERCICE DE FLEXION AVANT AUTO-ASSISTE



Debout ou assis. À l'aide de la main de votre bras controlatéral, déplacez lentement votre bras vers l'avant et vers le haut, sans plier le coude. Maintenez la position 3 secondes.

Exécution:

- 10 répétitions
- 1 série

Objectifs:

- Soulagement des douleurs à l'épaule.
- Réduction de la raideur de l'épaule et amélioration de l'équilibre articulaire.
- Prévention de la perte de mobilité.

EXERCICE D'AVIRON AVEC BANDE ELASTIQUE



Placez-vous face à une porte ou à une structure permettant d'attacher la bande de résistance. Saisissez les extrémités avec vos mains. Gardez le dos droit. Regardez devant vous. Étirez la bande en poussant vos épaules et vos coudes vers l'arrière. Maintenez la position 5 secondes.

Exécution:

- 10 répétitions
- 3 séries

Objectifs:

- Améliorer la posture de la colonne thoracique.
- Améliorer la stabilité des épaules et des omoplates.

EXERCICE D'EXTENSION 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

EXERCICE D'ABDUCTION AVEC BANDE ELASTIQUE



Debout. Utilisez un élastique et appuyez sur le pied du côté sollicité. Levez le bras sans plier le coude ni le poignet, sans le tendre parallèlement au sol. Pointez le bras vers l'avant à 30° en le levant. Maintenez cette position pendant 5 secondes.

Exécution:

- 10 répétitions
- 3 séries

Objectifs:

- Renforcer les muscles sus-épineux et deltoïdes moyens.
- Améliorer l'équilibre articulaire et la stabilité des épaules.

EXERCICE DE ROTATION EXTERNE AVEC BANDE ELASTIQUE



Placez-vous de côté, près d'une porte. Attachez la bande de résistance à la poignée et tenez-la d'une main. Placez une serviette entre votre poitrine et votre bras. Gardez le coude à 90 degrés, près de votre poitrine, et le poignet droit. Gardez le dos droit. Regardez droit devant vous. Étirez la bande vers l'extérieur jusqu'à environ 50 degrés. Maintenez la position 5 secondes.

Exécution:

- 10 répétitions
- 3 séries

Objectifs:

- Renforcer les rotateurs externes de l'épaule.
- Améliorer l'équilibre articulaire et la stabilité de l'épaule.

EXERCICE DE ROTATION INTERNE AVEC BANDE ELASTIQUE



Placez-vous de côté, près d'une porte. Attachez la bande de résistance à la poignée et tenez-la d'une main. Placez une serviette entre votre poitrine et votre bras. Gardez le coude à 90 degrés, près de votre poitrine, et le poignet droit. Gardez le dos droit. Regardez droit devant vous. Tirez la bande vers l'intérieur jusqu'à environ 50 degrés. Maintenez la position 5 secondes.

Exécution:

- 10 répétitions
- 3 séries

Objectifs:

- Renforcer les rotateurs internes de l'épaule.
- Améliorer l'équilibre articulaire et la stabilité de l'épaule.

EXERCICE DE ROTATION EXTERNE AVEC UNE PERCHE



Debout. Prenez un bâton à deux mains. Placez une serviette entre votre coude et votre poitrine. Coude à 90°. Poussez avec votre bras valide et déplacez la main du bras à rééduquer vers l'extérieur.

Exécution:

- 10 répétitions
- 1 série

Objectifs:

- Soulagement de la douleur
- Amélioration de la tension capsulaire antéro-inférieure
- Amélioration de l'équilibre articulaire en rotation externe.

EXERCICE D'AVIRON AVEC HALTÈRES



Debout. Penchez-vous en avant, le bras relâché sans forcer, perpendiculaire au sol, avec un haltère de 2 kg à la main. Pliez le coude et ramenez-le vers l'arrière. Maintenez la position 5 secondes.

Exécution:

- 10 répétitions
- 3 séries

Objectifs:

- Soulagement et prévention des douleurs à l'épaule.
- Améliorer la stabilité de l'épaule et de l'omoplate.

EXERCICE DE ROTATION INTERNE AVEC HALTERE



Allongé sur le côté, sur l'épaule en rééducation. Le coude fléchi à 90° et un haltère à la main, ramenez-le vers vous. Maintenez la position 5 secondes.

Exécution:

- 10 répétitions
- 3 séries

Objectifs:

- Renforcement des rotateurs internes
- Soulagement et prévention des douleurs à l'épaule
- Améliorer la stabilité de l'épaule.

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 PROTRACTION DU GENOU



Agenouillez-vous, les mains à plat sur le sol. Pliez les coudes en ramenant la poitrine vers le sol. En revenant, cambrez le dos en essayant d'écarter les omoplates. Maintenez la position 5 secondes.

Exécution:

- 10 répétitions
- 3 séries

Objectifs:

- Renforcement des muscles scapulaires
- Soulagement et prévention des douleurs à l'épaule
- Améliorer la stabilité de l'épaule.

[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.