

EXERCICES POUR LES ÉPAULES

EXERCICES POUR LA DECHIRURE DU SUPRA-EPINEUX

Ces dernières années, il est apparu clairement que les ruptures de la coiffe des rotateurs, bien que parfois progressives, progressent souvent lentement et sans symptômes significatifs. Ceci a influencé la façon dont les médecins abordent leur traitement, optant dans la plupart des cas pour une approche conservatrice.

Le traitement conservateur, axé sur la gestion de la douleur et la rééducation par l'exercice, s'est avéré aussi efficace que la chirurgie pour de nombreux patients, en particulier les patients âgés présentant des ruptures atraumatiques. Les exercices, élément clé de ce traitement, visent à améliorer la mobilité de l'articulation de l'épaule et à renforcer les muscles environnants, tels que les muscles de la coiffe des rotateurs et ceux qui attachent l'omoplate. Ces exercices doivent commencer à faible intensité et augmenter progressivement, tant qu'ils ne provoquent pas de douleur importante.

Pour que ce type de traitement soit efficace, certains critères doivent être remplis :

- Éliminer l'existence d'autres pathologies ou causes graves de douleur.
- Douleur persistante (plus de trois mois) ou récurrente, mais peu intense. Si la douleur est intense, des mesures doivent être prises pour la soulager en premier lieu.
- Le patient doit comprendre l'objectif du traitement et être disposé à participer activement au programme d'exercices.

Il est important d'apprendre au patient à éviter les activités qui aggravent la douleur, comme dormir sur l'épaule affectée ou lever le bras de manière répétée au-dessus de l'épaule. Il est également recommandé de maintenir une bonne condition physique générale en pratiquant des activités non douloureuses, comme la marche ou le vélo.

Les effets de la rééducation ne sont pas immédiats et peuvent prendre des semaines, voire des mois, à se manifester. L'attitude du patient est un aspect crucial : de faibles attentes quant à l'efficacité du traitement sont le facteur prédictif d'échec le plus important, plus encore que les caractéristiques de la blessure elle-même.

Dans certains cas, la thérapie peut être complétée par d'autres traitements, tels que des médicaments ou des injections.

EXERCICE DU PENDULE



Debout ou assis sur une chaise, penchez-vous en avant, le bras retombé sans forcer, de manière à ce qu'il soit perpendiculaire au sol. En utilisant l'inertie de votre corps, effectuez des mouvements circulaires dans le sens horaire, antihoraire, d'avant en arrière et des deux côtés. Répétez 20 fois chaque mouvement.

Exécution:

- 20 répétitions.
- 1 série.

Objectifs:

- Soulager les douleurs à l'épaule.
- Détendre les muscles environnants : épaules, cervicales et scapulaires.
- Réduire la raideur de l'épaule et améliorer l'équilibre articulaire.

EXERCICE DE FLEXION DES EPAULES 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.

ÉTIREMENT CAPSULAIRE POSTERIEUR DEBOUT



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.

EXERCICE D'AVIRON AVEC BANDE ELASTIQUE



Placez-vous face à une porte ou à une structure permettant d'ancrer la bande de résistance. Attachez la bande et tenez 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 pendant 5 secondes.

Exécution:

- 10 répétitions.
- 3 séries.

Objectifs:

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

EXERCICE DE PROLONGATION AVEC POID



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 BATON



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 DE RANGÉE D'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.

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