

EXERCICES POUR LES ÉPAULES

EXERCICES POUR LES DÉCHIRURES MASSIVES DE LA COIFFE DES ROTATEURS

EXERCICE DU PENDULE PASSIF



Debout ou assis sur une chaise, penchez-vous en avant, en laissant retomber votre bras 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:

- Soulagement des douleurs à l'épaule.
- Détend les muscles environnants, notamment la colonne cervicale et l'omoplate.
- Réduit la raideur de l'épaule et améliore l'équilibre de l'articulation.

EXERCICE AUTO-ASSISTE DU DELTOÏDE ANTERIEUR



Allongé sur le dos, fléchissez le coude et, à l'aide de votre bras valide, soulevez le bras à rééduquer. Retirez le support et maintenez la position jusqu'à ce que vous ressentiez de la fatigue.

Exécution:

- 5 répétitions.
- 4 séries.

Objectifs:

- Renforcement du deltoïde antérieur.
- Soulagement de la douleur.
- Prévention des raideurs de l'épaule.

EXERCICE DU DELTOÏDE ANTERIEUR AVEC HALTERE



Allongé sur le dos, tenez un haltère et fléchissez le coude. Maintenez la position jusqu'à ce que vous ressentiez de la fatigue.

Exécution:

- 5 répétitions.
- 4 séries.

Objectifs:

- Renforcement du deltoïde antérieur.
- Soulagement de la douleur.
- Prévention des raideurs de l'épaule.

EXERCICE DU DELTOÏDE ANTERIEUR SEMI-ASSIS



En position semi-assise sur le dos, levez le bras, coude tendu, jusqu'à ce qu'il soit perpendiculaire au corps. Balancez le bras si vous le pouvez. Maintenez la position jusqu'à fatigue.

Exécution:

- 5 répétitions.
- 4 séries.

Objectifs:

- Renforcement du deltoïde antérieur.
- Soulagement de la douleur.
- Prévention des raideurs de l'épaule.

EXERCICE DELTOÏDE ANTERIEUR SEMI-ASSIS AVEC HALTERE



En position semi-assise sur le dos, un haltère à la main, levez le bras, coude tendu, jusqu'à ce qu'il soit perpendiculaire au corps. Balancez le bras si vous le pouvez. Maintenez la position jusqu'à fatigue.

Exécution:

- 5 répétitions.
- 4 séries.

Objectifs:

- Renforcement du deltoïde antérieur.
- Soulagement de la douleur.
- Prévention des raideurs de l'épaule.

EXERCICE DEBOUT POUR LE DELTOÏDE ANTERIEUR



Debout. Levez le bras, coude tendu, jusqu'à ce qu'il soit perpendiculaire au corps. Balancez-vous si vous le pouvez. Maintenez la position jusqu'à fatigue.

Exécution:

- 5 répétitions.
- 4 séries.

Objectifs:

- Renforcement du deltoïde antérieur.
- Soulagement de la douleur.
- Prévention des raideurs de l'épaule.

EXERCICE DU DELTOÏDE ANTERIEUR DEBOUT AVEC HALTERE



Debout. Haltère en main, levez le bras, coude tendu, jusqu'à ce qu'il soit perpendiculaire au corps. Balancez le bras si vous le pouvez. Maintenez la position jusqu'à fatigue.

Exécution:

- 5 répétitions.
- 4 séries.

Objectifs:

- Renforcement du deltoïde antérieur.
- Soulagement de la douleur.
- Prévention des raideurs de l'épaule.

EXERCICE D'AVIRON AVEC BANDE ELASTIQUE



Placez-vous face à une porte. Attachez la bande de résistance à la poignée et tenez les extrémités dans 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 DE PROTRACTION 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 DE POMPES 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.

[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.