

EXERCICES POUR LES ÉPAULES

EXERCICES POUR LA CAPSULITE ADHESIVE

La capsulite rétractile, communément appelée épaule gelée, est une affection évolutive qui se manifeste par des douleurs, une raideur et une limitation marquée de la mobilité de l'épaule([voir article sur la capsulite adhésive](#)). Son origine peut être idiopathique ou secondaire à un traumatisme, une intervention chirurgicale ou une immobilisation prolongée. Bien que son évolution naturelle tende vers la guérison, ce processus peut s'étendre sur des mois, voire des années, affectant considérablement la qualité de vie du patient.

Le traitement conservateur constitue la base de la prise en charge, et dans ce cadre, les exercices thérapeutiques jouent un rôle fondamental à tous les stades de la maladie.

L'objectif de ce guide est de proposer une approche structurée et progressive pour accompagner la rééducation du patient, en respectant les stades cliniques de la capsulite :

- Stade 1 (douleur aiguë) : Prioriser la réduction de la douleur et de l'inflammation, en évitant les exercices agressifs.
- Stade 2 (raideur progressive) : Commencer par des mouvements doux, visant à maintenir et à retrouver l'amplitude articulaire.
- Stade 3 (épaule gelée) : Intensifier les exercices d'étirement et intégrer des activités pour améliorer la mobilité fonctionnelle.
- Stade 4 (Dégel) : Un travail actif est effectué pour retrouver une amplitude de mouvement complète et renforcer les muscles.

Il est important de comprendre que la kinésithérapie ne doit pas provoquer de douleur intense, bien qu'une certaine gêne lors des étirements soit normale. La régularité et une progression appropriée sont essentielles pour obtenir des résultats.

La section suivante présente une sélection d'exercices spécifiques, sûrs et efficaces, qui doivent être adaptés au degré d'implication et au stade clinique de chaque patient.

L'intégration progressive de ces routines dans la vie quotidienne contribuera de manière décisive à la récupération fonctionnelle de l'épaule.

ÉTIREMENT CAPSULAIRE POSTÉRIEUR 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.

ÉTIREMENT DE LA SERVIETTE PAR ROTATION INTERNE



Debout. Placez une serviette sur votre dos. La main saine assure la traction, tandis que la main sur l'épaule à rééduquer saisit la serviette sans résistance. Tirez jusqu'à ressentir une tension.

Au début des étirements, il est crucial d'éviter la douleur. Étirez-vous uniquement 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 l'étirement, **mais vous ne devriez jamais ressentir de douleur.**

Objectifs :

- Améliorer la tension de la capsule postérieure.
- Améliorer la rotation interne.
- Soulager et prévenir les douleurs à l'épaule.

ÉTIREMENT DE LA CAPSULE POSTERIEURE EN POSITION COUCHEE



Allongé sur le côté, sur l'épaule en cours de rééducation. Dos droit. Scapula verrouillée. Coude fléchi à 90°, la main qui vous assiste pousse votre bras vers l'avant, en essayant de toucher la table ou le sol.

Au début des étirements, il est crucial d'éviter la douleur. Étirez-vous 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 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 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.

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 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.

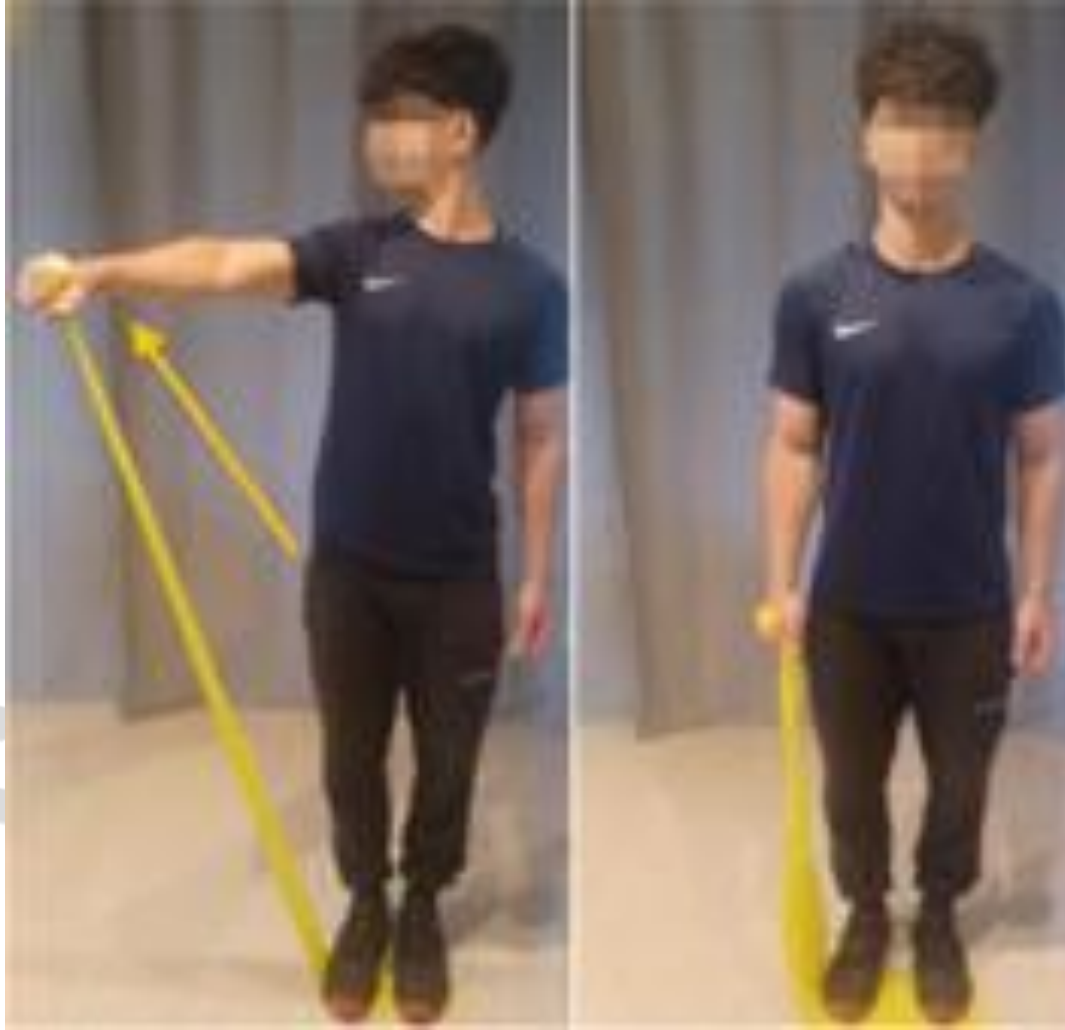
Exécution :

- 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

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 ou d'une structure permettant d'attacher la bande de résistance. Tenez l'extrémité d'une main. Placez une serviette entre votre poitrine et votre bras. Gardez votre coude à 90 degrés, près de votre poitrine, et votre poignet droit. Gardez le dos droit. Regardez devant vous. Tirez la bande vers l'extérieur d'environ 50 degrés. Maintenez la position pendant 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 ou d'une structure permettant d'attacher la bande de résistance. Tenez l'extrémité d'une main. Placez une serviette entre votre poitrine et votre bras. Le coude à 90 degrés, près de la poitrine, et le poignet droit. Le dos droit. Regardez devant vous. Tirez la bande vers l'intérieur d'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.