

EXERCICES POUR LES ÉPAULES

EXERCICES POUR LE SYNDROME CAPSULAIRE POSTÉRIEUR

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.

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 autour de votre dos. Tirez avec votre main valide et saisissez la serviette avec l'épaule à rééduquer sans résistance. Tirez jusqu'à ressentir une traction. 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 :

- 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 à rééduquer. Dos droit. Scapula verrouillée. Coude fléchi à 90°, la main qui s'appuie pousse le 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 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 lors de la 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'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'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.
- Améliore l'équilibre articulaire en rotation externe.

[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.