

## EXERCICES POUR LES ÉPAULES

# EXERCICES POUR LE SYNDROME SOUS-ACROMIAL

### EXERCICE DU PENDULE



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 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. Soulevez l'épaule du sol et levez le bras. Maintenez la position 5 secondes.

Exécution :

- 10 répétitions
- 3 séries

**Objectifs :**

- Renforcement du muscle dentelé antérieur. Amélioration de la stabilité de l'omoplate.
- 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. Étirez la bande vers l'extérieur jusqu'à environ 50 degrés. Maintenez cette position pendant 5 secondes.

Effectuez :

- 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.

[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.