

Exercices de renforcement pour l'épaule



Exercice no 1 :

Assis, l'avant-bras supporté sur une table.
Placez l'autre main sur l'avant-bras près du poignet.

Il s'agit de faire l'effort de soulever l'avant-bras (pas le poignet). En même temps, l'autre main résiste à cet effort de soulever l'avant-bras.

Maintenir l'effort pendant 30 secondes et répétez 2 fois.

Faites l'exercice 3 fois par jour.

L'effort déployé doit être léger; aucune douleur ne doit être ressentie à l'épaule.



Exercice no 2 : (ici démontré pour le bras gauche)

Assis, l'avant-bras gauche supporté sur une table.

L'exercice se fait avec une charge d'un petit haltère ou une bouteille d'eau tenu par la main (ici la gauche).

L'autre main empoigne l'avant-bras près du poignet et le soulève.

ATTENTION, aucun effort n'est effectué par le bras gauche pour soulever la charge.

Pour la suite de l'exercice voir la photo suivante.



Une fois soulevé, la main cesse de supporter l'avant-bras gauche, qui retourne lentement pendant 10 secondes vers la table.

De retour sur la table, l'autre main soulève à nouveau l'avant-bras gauche qui retourne sur la table lentement sans aide.

L'exercice est répété 10 fois. Répétez 3 fois par jour.
Progresser jusqu'à 30 répétitions par séance d'exercice.



Exercice no 3:

Assis ou debout, la main gauche saisi le bras droit au-dessus du poignet.

La main gauche retient le bras droit pendant que celui-ci tente de s'éloigner vers l'extérieur, dans la direction indiquée par la flèche.

Le coude droit ne perd jamais contact avec le corps.
Aucune douleur ne doit être ressentie.

Tenir la contraction 5 secondes et répétez 10 fois.
Répétez 3 fois par jour.

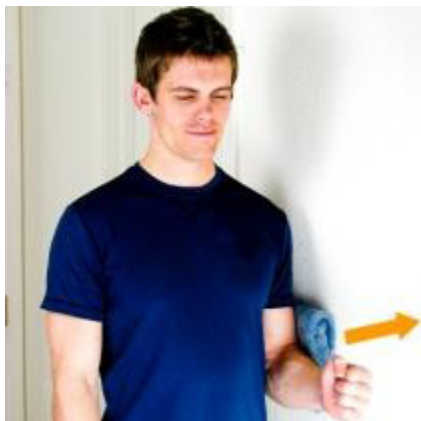


Exercice no 4 :

Autre façon de faire l'exercice no 1.

Attention, ce n'est pas un mouvement du poignet, c'est plutôt tout l'avant-bras qui exerce une pression sur le mur, **et le coude reste en contact avec le corps.**

Tenir 5 secondes, répétez 10 fois, 3 fois par jour.



Exercice no 5 :

Le coude exerce une pression contre le mur comme si le bras essayait de s'éloigner du corps.

Tenir 5 secondes, répétez 10 fois, 3 fois par jour.



Exercice no 6 :

Face au mur, le poing exerce une pression contre le mur.

Tenir 5 secondes, répétez 10 fois, 3 fois par jour.



Exercice no 7 :

Dos au mur, le coude exerce une pression contre le mur.

Tenir 5 secondes, répétez 10 fois, 3 fois par jour.



Exercice no 8 :

Avec une serviette entre le coude et le corps, écrasez la serviette contre vous.

Tenir 5 secondes, répétez 10 fois, 3 fois par jour.



Exercice no 9 :

L'avant-bras exerce une pression contre le mur comme s'il voulait déplacer le mur vers l'intérieur.



Exercice no 10 :

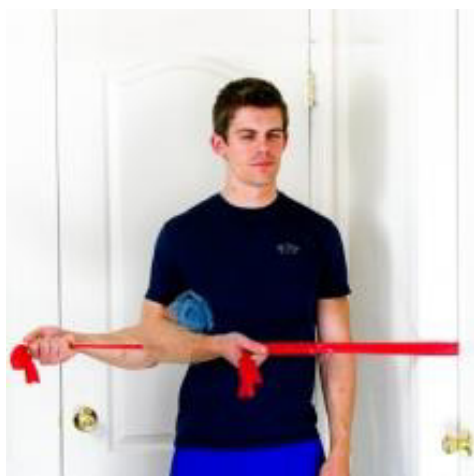
Couché à plat ventre, le bras pend à l'extérieur et fait un angle droit avec le corps.

Une charge peut être ajoutée à la main (haltère ou bouteille d'eau).

Soulevez le bras vers le haut et retournez lentement (10 secondes) vers le bas.

Répétez 10 fois. Faites l'exercice 3 fois par jour.

Progresser jusqu'à 30 répétitions par séance.



Exercice no 11 :

Fixez une bande élastique à une porte ou tenez la bande des deux mains.

Le coude doit demeurer en contact avec le corps pendant l'exercice; une serviette peut être utilisée pour s'en assurer comme à la photo.

Tirez sur la bande et tenez pendant 5 secondes.

Retournez lentement (10 secondes) à la position de départ.

Répétez 10 fois, faites l'exercice 3 fois par jour.



Exercice no 12 :

Tenez un élastique entre les mains. Les paumes vous font face, les bras sont fléchis.

Étirez l'élastique, soulevez les bras qui restent fléchis. Faites l'effort de toujours garder **les coudes pointés vers l'avant**, comme suggéré par les flèches de la photo.

Tenez 5 secondes en position élevée et retournez lentement (10 secondes) à la position de départ.

Répétez 10 fois ou selon tolérance.



Photos tirées de Bahram Jam Pt., APTEI.com



Exercice no 13 :

Assis ou debout avec des haltères ou des bouteilles d'eau aux mains.

Soulevez les charges comme illustré à la photo.

Répétez 10 fois. Faites l'exercice 3 fois par jour.

Progresser jusqu'à 30 répétitions par séance.



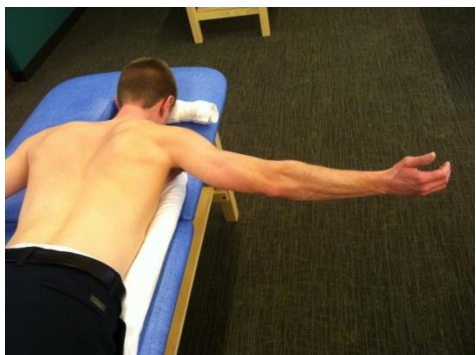
Exercice no 14:

Couché, à plat ventre, les mains sont à la nuque.

Soulevez les coudes de la table (ou du sol)

Tenir 5 secondes, répétez 10 fois, 3 fois par jour.

Progresser jusqu'à 30 répétitions par séance.



Exercice no 15 :

Couché sur le ventre, le bras pendant sur le côté.

Soulevez le bras de côté comme à la photo.

Positionnez la main pour que **le pouce regarde vers le haut**.

Tenir la position 5 secondes, répétez 10 fois, 3 fois par jour. Progresser jusqu'à 30 répétitions par séance.



Exercice no 16 :

Couché sur le ventre, le bras pendant sur le côté.

Soulevez le bras obliquement comme à la photo; notez la position de la main, **le pouce regarde vers le haut**.

Tenir la position 5 secondes, répétez 10 fois, 3 fois par jour.

Progresser jusqu'à 30 répétitions par séance.



Exercice no 17 :

Debout face au mur, les mains s'appuient au mur par le côté de la main.

Levez les bras en appuyant légèrement sur le mur. Les bras se dirigent un peu vers l'extérieur comme à la photo ci-contre.

Répétez 10 fois, 3 fois par jour.

Progression : Faites l'exercice avec un élastique (voir la photo ci-dessous).





Exercice no 18 :

Debout face à une table, appuyez les deux mains à plat.

Déplacez-vous vers l'avant comme à la photo pour ainsi mettre en action les muscles de l'épaule.

Tenez la position 5 secondes et répétez 10 fois.



Exercice no 19 :

Debout face à une table, les deux mains en appui à plat.

Déplacez-vous de côté pour mettre plus de poids sur l'épaule blessée (ici la gauche sur la photo).

Tenez la position 5 secondes et répétez 10 fois.



Exercice no 20:

Mettez un ballon ou une serviette enroulée sur une table.

La main prend appui sur le ballon ou la serviette et l'écrase.

Tenez 5 secondes et répétez 10 fois.



Exercice no: 21

Le bras à l'horizontal maintient un ballon au mur.

Le bras appui sur le ballon pendant 5 secondes.

Répétez 10 fois.

Progression: faites des petits cercles avec le ballon tout en maintenant l'appui.



Exercice no: 22

En appui sur une table, les bras restent collés au tronc et pliés au coude (photo de gauche).

Poussez sur la table pour vous relever (photo de droite), et gardez la position 5 secondes.

Répétez 10 fois.



Exercice no: 23

Couché sur le côté de l'épaule saine.

Le bras repose sur le tronc (avec ou sans serviette comme à la photo) et saisit un haltère ou tout autre objet de 2 livres ou plus.

Soulevez l'haltère jusqu'à l'horizontal et maintenez 5 secondes.

Répétez 10 fois.



Exercice no: 24

Assis, avec un haltère ou tout autre objet de 2 livres ou plus à la main, tenu comme à la photo de gauche.

Soulevez l'haltère et maintenez 5 secondes.

Répétez 10 fois.



Exercice no : 25

Debout avec un haltère ou tout autre objet de 2 livres ou plus.

Soulevez l'haltère et maintenez 5 secondes.

Répétez 10 fois.



Exercice no 26 :

Couché sur le dos, soulevez les bras jusqu'à la verticale avec un élastique légèrement tendu entre vos mains.

Étirez l'élastique et étendez vos bras vers l'arrière jusqu'au sol.

Tenez 5 secondes, répétez 10 fois, 3 fois par jour.



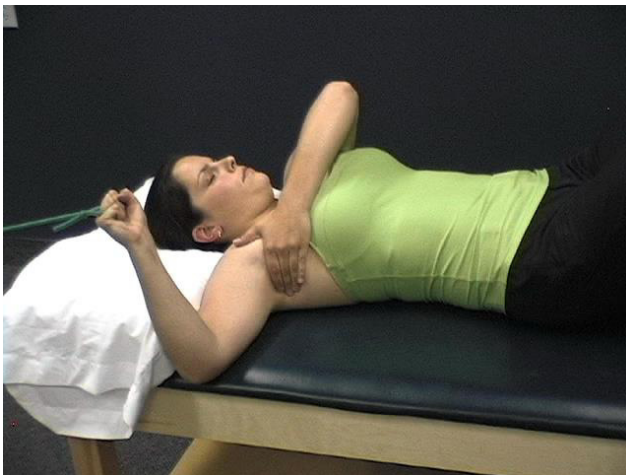
Exercice no 27 :

Fixez un élastique par exemple à une porte.

Debout, le bras élevé de côté et le coude plié, étirez l'élastique.

La photo montre l'exécution en position finale de l'exercice.

Tenez 5 secondes, puis relâchez lentement vers la position de départ (non montrée). Répétez 10 fois.



(Tiré de PCN, cours Quadrant supérieur)

Exercice no 28 :

Couché sur le dos, fixez un élastique à un meuble ou une porte.

Élevez le bras de côté le coude plié comme à photo, la main tient l'élastique.

L'autre main maintient l'épaule pour s'assurer qu'elle garde le contact avec la table, (ou le sol si vous faites l'exercice par terre).

Tendez l'élastique et amenez la main vers l'avant et la table.

Tenez 5 secondes, répétez 10 fois.



Exercice no 29 :

Fixez un élastique à une porte. Prenez la position comme à la photo et tenez l'élastique de la main.

Étirez l'élastique vers l'avant comme dans le geste de lancer.

Tenez 5 secondes et répétez 10 fois.