

L'épaule : les exercices à éviter.

Les personnes souffrant d'une tendinite ou d'une bursite à l'épaule doivent éviter certains exercices pour ne pas empirer la situation. Les huit exercices à éviter sont présentés plus loin. Tout d'abord, quelques notions pour expliquer pourquoi certains exercices peuvent contribuer à causer le problème ou l'empirer.

La figure 1 ci-dessous montre que l'espace entre la tête de l'humérus et l'acromion (omoplate) est normalement suffisant pour permettre un glissement des tendons et de la bourse entre ces deux os.

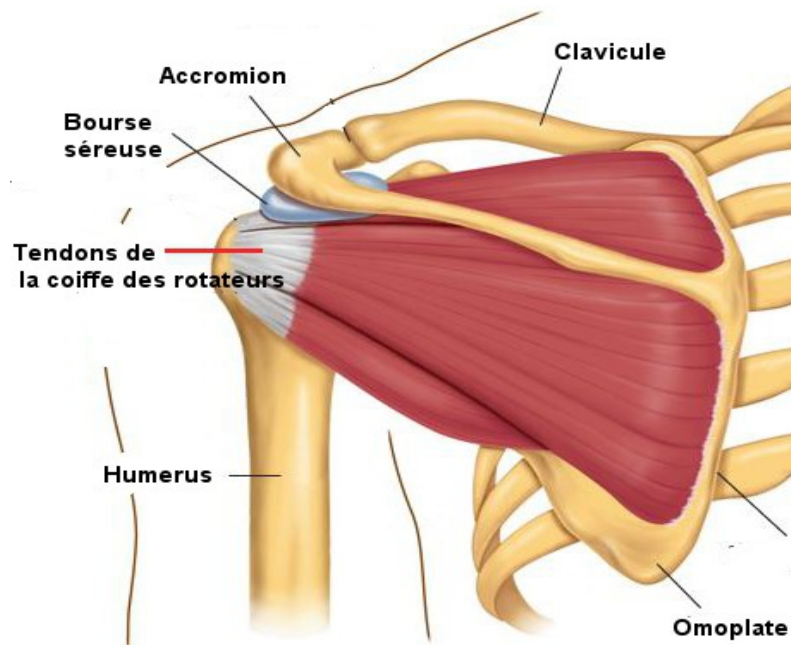
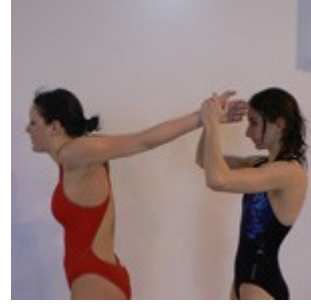


Figure 1 : L'épaule normale et ses constituants (vue de l'arrière).

L'évaluation de la condition de l'épaule douloureuse démontre souvent, lors des mouvements, un accrochage des tendons de la coiffe des rotateurs ou de la bourse. L'espace entre les deux os n'est plus suffisant pour permettre le passage de ces tissus enflammés et enflés. Lorsque la personne lève activement le bras ou que le mouvement est exécuté par l'évaluateur, un «clic» est perçu.

Également, l'évaluation démontre souvent la raideur de la rotation interne de l'épaule, c'est-à-dire une difficulté à porter la main au dos et de rejoindre l'omoplate. Cette raideur peut être liée à une capsule raide dans sa portion postérieure et lâche en antérieure, ce qui entraîne un léger déplacement vers l'avant de la tête humérale dans l'articulation avec l'omoplate. Le mouvement ne se fait plus de façon normale et entraîne l'accrochage. Les exercices doivent donc viser à assouplir la capsule en postérieur et éviter de l'étirer en antérieur.

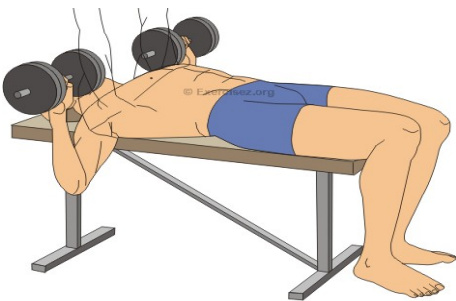
Voici les huit exercices à éviter.



Exercices 1 et 2- L'étirement du pectoral du bras droit (à gauche) ou des deux bras avec l'aide d'un collègue (à droite) étire la capsule antérieure à l'épaule, ce qui est à éviter.

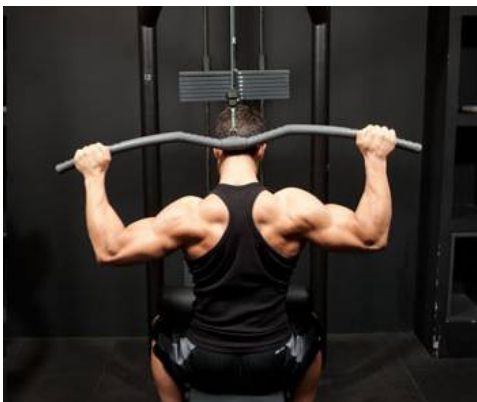


Exercice 3- Le renforcement du triceps à l'aide de cet exercice est à **proscrire**. Il encourage le glissement antérieur et l'étirement de la capsule antérieure; de plus il occasionne un glissement supérieur de la tête humérale et réduit l'espace sous l'acromion et augmente le risque d'accrochage.



Exercice no 4 : Lors de l'exécution de cet exercice avec des haltères ou une barre, **évitez** de descendre les bras plus bas que le plan du banc. La photo montre très bien que les coudes sont amenés plus bas que le banc et ainsi plus postérieur à l'épaule, ce qui étire la capsule en antérieur.

la



Exercice no 5 : Il ne faut pas amener la barre derrière la tête pour cet exercice de renforcement. Il amène une rotation vers le bas de l'omoplate et favorise le développement de l'accrochage des tendons de coiffe des rotateurs de l'épaule lors des mouvements du bras.



Exercice no 6 : Cet exercice amène les bras à la limite de l'abduction en rotation interne à l'épaule (élévation de côté du bras). Ceci risque de coincer et blesser les tendons et la bourse entre l'acromion (os de l'omoplate) et la tête humérale (os du bras).



Exercice no 7 : La photo montre la position de départ de cet exercice de renforcement des pectoraux. Notez que les coudes sont plus en arrière que les épaules ce qui étire la capsule en antérieure, ce qui doit être évité.



Exercice no 8 : Pour ne pas étirer la capsule de l'épaule en antérieur lors de l'exécution du « push up », évitez de descendre trop bas de sorte que le coude ne se retrouve pas plus en postérieur par rapport à l'épaule. Sur la photo, le coude est plus haut que l'épaule, la personne s'est trop approchée du sol.