

L'épaule : un exercice d'étirement.

Chez des athlètes de sports impliquant des mouvements au-dessus de l'épaule (laceur au baseball par exemple), le mouvement de rotation interne de l'épaule est restreint du côté dominant¹. C'est ce qui rend difficile d'aller porter la main à l'omoplate ou d'attacher le soutien gorge pour la femme. Chez ces mêmes athlètes, il a été observé que l'espace sous l'acromion de l'épaule est diminué, là où passent les tendons de la coiffe des rotateurs, ce qui entraîne leur accrochage¹ : c'est le « clic » perçu lors de certains mouvements. Cette condition augmente le risque de blessures à la coiffe des rotateurs et par conséquent, de la douleur à l'épaule.

Ce problème est souvent observé chez les personnes qui consultent pour une douleur à l'épaule. Un exercice simple est un des moyens utilisés pour assouplir les mouvements de l'épaule, en particulier augmenter l'amplitude de rotation interne et l'espace sous l'acromion¹.



Couché sur le côté de l'épaule en problème, ici la droite.

La tête est supportée par un coussin.

Amenez le bras droit vers le haut pour qu'il fasse un angle droit avec le corps.

Avec la main gauche, amenez le bras droit vers le sol, jusqu'à sa limite de rotation interne.

Tournez le corps légèrement vers l'avant.

Vous devriez sentir un étirement à l'arrière de l'épaule.

Gardez la position d'étirement 20 secondes.

Cessez l'exercice s'il provoque de la douleur.