

## Exercices d'assouplissement pour l'épaule



### Exercice no 1 :

Assis face à une table sur laquelle repose le bras.

Penchez vers l'avant pour induire la flexion du bras à l'épaule.



Le mouvement ne doit pas reproduire de douleur.

Répétez 10 fois. Faites l'exercice 3 à 5 fois par jour.

Augmentez le nombre de répétitions jusqu'à 30 fois.



### Exercice no 2 :

Debout face au mur ou un cadre de porte comme à la photo. Ayez une petite serviette à la main pour faciliter le glissement.

Le bras est fléchi en appui au mur ou cadre de porte. Soulevez le bras jusqu'au maximum permis sans reproduire de douleur.

Répétez 10 fois. Faites l'exercice 3 à 5 fois par jour.

Augmentez le nombre de répétitions jusqu'à 30 fois.



### Exercice no 3 :

Debout (l'exercice peut se faire aussi couché sur le dos).

Tenez un bâton avec les mains, les paumes sont tournées vers le haut.

Soulevez le bâton vers l'avant jusqu'au moment où vous sentez un étirement que vous gardez 5 secondes.

Répétez 30 fois. Faites l'exercice 3 à 5 fois par jour.



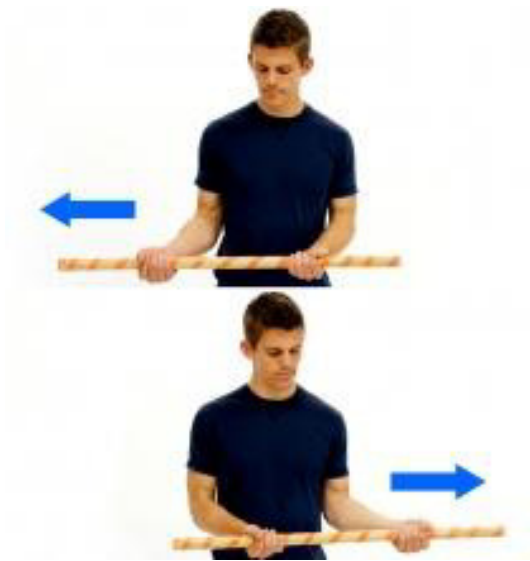
### Exercice no 4:

Prenez un bâton par les extrémités.

Soulevez le du côté de l'épaule à assouplir jusqu'au moment où vous sentez un étirement, que vous gardez 5 secondes.

Répétez 30 fois.

Faites l'exercice 3 à 5 fois par jour.



#### Exercice no 5 :

**Debout adossé au mur**, tenez un bâton avec les mains, les paumes sont tournées vers le haut et les bras sont fléchis au coude.

Amenez le bâton successivement vers la droite **tout en gardant le coude bien en contact avec le corps**.

Sentez un étirement l'épaule, gardez la position 5 secondes. Même exercice mais cette fois-ci vers la gauche.

Répétez 30 fois des deux côtés, 3 à 5 fois par jour.



#### Exercice no 6:

Debout, amenez la main à l'arrière comme à la photo ci-contre.

Amenez la main vers le côté opposé et le haut jusqu'à ressentir un étirement, sans toutefois provoquer de douleur.

Répétez 10 fois, 3 à 5 fois par jour.

Progresser le nombre de répétitions selon tolérance.



#### Exercice no 7:

Assis devant une table, les bras repose sur celle-ci, les paumes vers le haut.

Penchez le corps vers l'avant en vous dirigeant vers le plancher, ce qui va entraîner une flexion à l'épaule.

Ressentez l'étirement et maintenez 5 secondes.

Répétez 30 fois, 3 à 5 fois par jour.

Progresser en augmentant la durée de l'étirement.



### Exercice no 8:

Couché sur le côté, la tête supportée.

La position doit permettre d'empêcher tout mouvement de l'omoplate. L'appui ne se fait pas à plat mais plutôt au bord externe de l'omoplate.



Amenez le bras droit à angle droit du corps.

Placez l'autre main au niveau du coude et amenez le bras vers le haut.



### Variante no 1: (photo ci-contre)

Même exercice exécuté debout.

L'appui au mur doit empêcher tout mouvement de l'omoplate en bloquant le bord externe de l'omoplate.

Amenez le bras à l'horizontal et à l'aide de l'autre main au niveau du coude, tirez le bras vers le côté opposé (ici la gauche).

Percevez l'étirement en postérieur de l'épaule et maintenez 5 secondes, répétez 10 fois.

Progresser en augmentant la durée de l'étirement et le nombre de répétitions.



### Exercice no 9:

Debout contre un mur, placez une balle au niveau des points de tension des muscles de l'omoplate.

Utilisez l'autre main pour soulever le bras à l'horizontal et mobiliser l'épaule vers le côté opposé (ici la droite).

Répétez 5 fois.

**Variante:** L'exercice peut être fait activement sans l'aide de l'autre main.

Déplacez la balle à la recherche d'autres points de tension et répétez l'exercice.



### Exercice no 10:

Enroulez une grande serviette et déposez au sol.

Couchez-vous sur le dos, la serviette entre les omoplates, supportant la colonne vertébrale sur toute sa longueur.

Les jambes sont pliées, les bras sont le long du corps.

Amenez les épaules vers le sol et sentez l'étirement en avant des épaules et de la cage thoracique (pectoraux).

Tenez l'étirement 5 secondes, répétez 10 fois.

Progressez la durée de l'étirement et le nombre de répétitions.

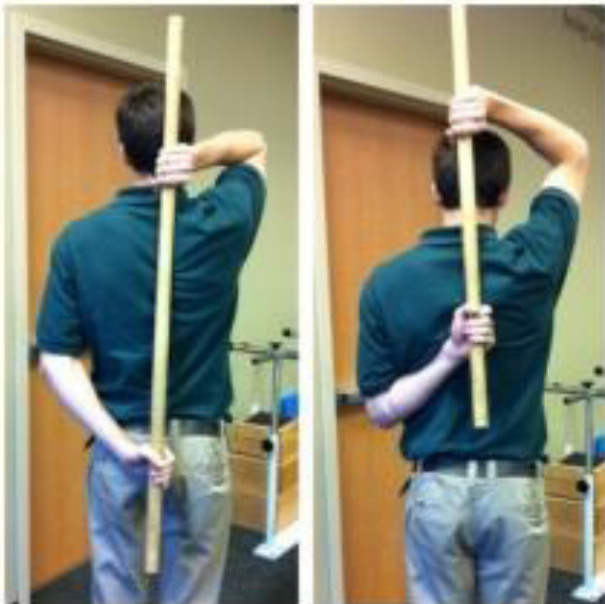


### Variante:

Même exercice, amenez les bras à angle droit avec le corps, les coudes pliés.

Les mains se dirigent vers le sol.

Resentez l'étirement en avant des épaules.



### Exercice no 11 :

Prenez un bâton (ou une serviette) de la main droite comme à la photo ci-contre qui démontre l'exercice pour une raideur de l'épaule gauche.

La main gauche est dans le dos et saisit l'autre extrémité du bâton (ou de la serviette).

La main droite tire le bâton vers le haut pour aider à étirer l'épaule gauche. Tirez jusqu'à sentir l'étirement à l'épaule gauche et gardez la position 5 secondes.

Répétez 30 fois. Faites l'exercice 3 à 5 fois par jour.



### Exercice no 12 :

Couché sur le côté de l'épaule raide, ici la droite. La tête est supportée par une serviette ou un oreiller.

Le bras est à angle droit avec le corps.

Assurez-vous de ne pas être couché à plat sur l'omoplate. Il faut plutôt être couché sur la cage thoracique et le bord externe de l'omoplate pour en bloquer tout mouvement.

À la troisième photo, notez la position du corps qui fait un angle oblique avec le sol; la tête est en position neutre avec le corps et le regard est vers le haut.

À l'aide de l'autre main, amenez le bras jusqu'à son maximum vers le sol (photo no 2).

Sentez l'étirement en postérieur à l'épaule et gardez la position 5 secondes et répétez 10 fois.

Faites l'exercice 3 fois par jour.

(Photo no 3 tirée de Mike Reinold.com)

