

POUR DÉMARRER : ON MOBILISE EN POSITION SEMI-ALLONGÉE

Les mains sont jointes,
Les doigts entrecroisés,
La prise est franche mais pas crispée...



... Les mains, motrices du geste,
fonctionnent **ensemble**.

Pour débiter et ressentir com-
ment votre épaule réagit:

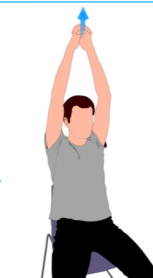


Puis on complète, sans forcer:



5 mouvements de suite, chacun tenu 5 secondes, 5 fois par jour.

... PUIS EN POSITION ASSISE



Les mains sont au-
dessus de la tête.

Les mains décollent
au-dessus de la tête.

Ne pas freiner la
descente.

5 mouvements de suite, chacun tenu 5 secondes, 5 fois par jour.

... AU FIL DU TEMPS, ON S'ÉTIRE TOTALEMENT



Coudes à 90°



Sans oublier les cervicales



5 mouvements de suite, chacun tenu 5 secondes, 5 fois par jour.

LA DOULEUR EN RÉÉDUCATION

▪ **La douleur d'étirement.** C'est une « douleur » qui cède à l'arrêt de l'exercice et qui « recule » à mesure que l'on progresse, laissant la place à plus de mobilité. **C'est elle que l'on recherche.** Il peut persister un « écho » douloureux pendant quelques minutes.

▪ **La douleur inflammatoire.** Il s'agit d'une aggravation de la douleur **irradiante dans le bras** s'accompagnant volontiers d'une diminution des amplitudes **APRÈS** la séance. Il peut s'y associer un réveil nocturne. Il faut alors diminuer, voire arrêter les exercices, momentanément. **Un traitement médical complémentaire** peut s'avérer nécessaire.

▪ **Les courbatures.** Elles apparaissent souvent le lendemain et donnent une **sensation de torticolis**.



FAITES VOS EXERCICES AVEC CONVICTION ET PERSÉVÉREZ!

EN COMPLÉMENT, si nécessaire



Fermeture / ouverture de la main



Prono-supination



Flexion / extension



LA PISCINE (épaule non inflammatoire et/ou cicatrisation avancée)

Nager la **brasse, tranquillement**, permet d'effectuer un **rodage de votre articulation**, comme le vélo permet le rodage du genou.

Quelques piscines à Lyon:

Piscine de Vaise
50 Avenue Sidoine Apollinaire
69009 Lyon
04 72 53 11 81



Centre nautique Tony Bertrand
8 quai Claude Bernard
69007 Lyon
04 78 72 04 50

La brasse en vidéo



Références :

- HAS, recommandations pour la pratique clinique : Modalités de prise en charge d'une épaule douloureuse chronique non instable chez l'adulte. Avril 2005.
- LIOTARD J-P. La lettre du Rhumatologue - n°136 - Novembre 2005. Nouveaux concepts de prise en charge kinésithérapique. A propos de la raideur de l'épaule.
- GAGEY O, BONFAIT H, GILLOT C, MAZAS F. Anatomie fonctionnelle et mécanique de l'élévation du bras. Revue de chirurgie orthopédique. 1988;74;209-17