

POUR DÉMARRER : ON MOBILISE EN POSITION SEMI-ALLONGÉE

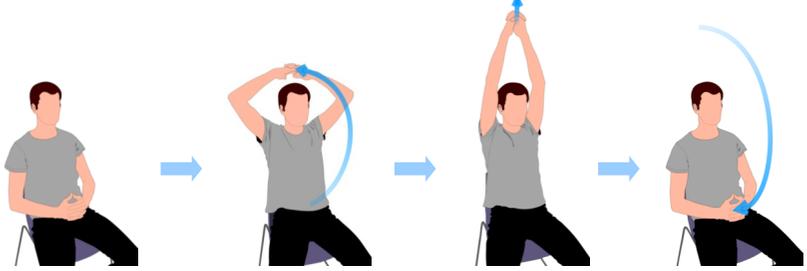
Les doigts sont entrecroisés...  ... et les mains, motrices du geste, fonctionnent **ensemble**.

Pour débiter et voir comment votre épaule réagit: 

Puis on complète, sans forcer: 

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

... PUIS EN POSITION ASSISE

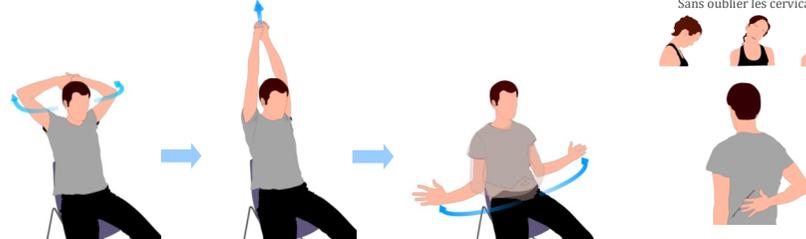


Les mains sont au-dessus de la tête. Les mains décollent au-dessus de la tête.

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

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

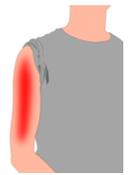
Sans oublier les cervicales 

Les mains passent derrière la tête. Les coudes s'écartent. Les mains tirent et les bras passent derrière les oreilles. Coudes à 90° 

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 » de la douleur 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**.



EN COMPLÉMENT, si nécessaire



Fermeture / ouverture de la main Prono-supination Flexion / extension

LA PISCINE si l'épaule n'est pas ou plus inflammatoire

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



ET SURTOUT... PERSÉVÉREZ!

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