

L'auto-rééducation de l'épaule !!!

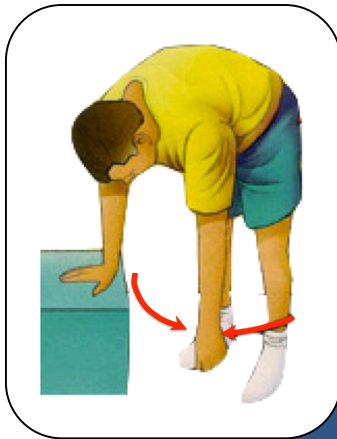
Les exercices d'auto-rééducation sont essentiels.

Ils doivent être effectués durant **10 à 15 minutes, 3 ou 4 fois par jour** (matin, midi, après-midi et soir). L'objectif est d'assouplir progressivement l'articulation de l'épaule, soulager vos douleurs et améliorer vos mobilités. Ces exercices ne remplacent pas le travail fait par le kinésithérapeute lorsqu'une rééducation fonctionnelle est indiquée. Ils le complètent ou lui servent de relai !!!

Docteur Alexandre KILINC

Chirurgie de l'épaule, du coude, de la main, Microchirurgie, Arthroscopie

Clinique Jouvenet - Institut de la main - Groupe de l'épaule - Paris (Icono AAOS)



Travail Pendulaire

A pratiquer en premier, le travail pendulaire permet l'échauffement. Se pencher en avant, bras ballant et effectuer des cercles avec le bras. Le mouvement doit être lent, les cercles de plus en plus grand. Le geste ne doit pas déclencher de douleurs. Pour plus de stabilité, le bras sain peut s'appuyer sur une table ou une chaise.

Flexion du bras

Joindre les 2 mains. Le bras sain soutient le côté malade pour le lever progressivement au maximum. L'exercice doit être effectué allongé, puis assis ou debout. En fonction des douleurs. Une barre peut également être utilisée entre les 2 mains.



Rotation

Externe : Le coude et le poignet posés sur une table, le coude restant fixe, faire glisser l'avant-bras sur le côté et revenir.
Interne : placer la main dans le dos.

L'araignée

Le coude étant étendu, élever progressivement le bras en utilisant les doigts pour "grimper" le long du mur. Rester en haut 10 secondes puis redescendre de la même façon.



Main dans le dos

Placer la main dans le dos et remonter le plus haut possible. Rester en haut 10 secondes puis redescendre lentement.