

Tendinite de la coiffe des rotateurs

Notes :
TX

① Glissement sur mur à 1 bras (90 °)



RÉPS: 3 FRÉQ: 2X/JOUR TENIR: 30 SEC

Placez le bras atteint contre le mur et tenez-vous debout bien droit. Tenez-vous debout en position croisée : le bras gauche en avant et la jambe gauche en arrière, et vice versa.

Glissez lentement la main vers le haut jusqu'à 90 °.

Utilisez une serviette ou un essuie-tout sur une surface lisse comme une porte pour faciliter le glissement.

② Circumduction des épaules



RÉPS: 10 FRÉQ: 2X/JOUR

Placez-vous debout ou assis droit avec vos mains sur vos épaules. Déplacez vos coudes vers le haut, l'intérieur, le bas et l'extérieur, de façon à former des cercles aussi grands que possible avec vos coudes.

Redescendez les bras et répétez.

③ Flexion épaule, supination



SÉRIES: 2 RÉPS: 5 FRÉQ: 1X/JOUR TENIR: 5 SEC

Placez-vous debout avec le menton rentré. Reculez la pointe de l'épaule et tournez la paume de votre main vers le plafond avant d'élever votre bras vers l'avant sans plier le coude ni bouger la tête. Redescendez lentement et répétez.

Tendinite de la coiffe des rotateurs

4 Exercice 'Brugger'



SÉRIES: 2 RÉPS: 5 FRÉQ: 1X/JOUR TENIR: 5 SEC

Tenez-vous debout avec les bras relâchés de chaque côté.

Faites la rotation des bras pour que les pouces pointent derrière pour ouvrir la poitrine.

Serrez les omoplates, rentrez le menton et maintenez cette position pour la durée recommandée.



Attention: Les exercices 5, 6 et 7 sont à faire lorsque les exercices précédents sont non douloureux et bien contrôlés. Ces exercices sont à faire sans poids pour commencer puis ajouter poids léger (1-2 lbs), une canne ou un sac de riz.

5 Abduction active de l'épaule



SÉRIES: 2 RÉPS: 5 FRÉQ: 1X/JOUR TENIR: 5 SEC

Placez-vous debout ou assis le dos droit et le menton rentré.

Fléchissez le coude à 90° puis soulevez le bras avec le coude fléchi sur le côté à la hauteur de l'épaule.

Ramenez le bras lentement et répétez.



6 Scaption résistée, poids



SÉRIES: 2 RÉPS: 5 FRÉQ: 1X/JOUR TENIR: 5 SEC

Placez-vous debout en tenant un poids dans les mains, les bras droits sur les côtés, pouces vers le haut.

En gardant les épaules reculées et basses, levez vos bras en diagonale (45 degrés) entre le côté et l'avant du corps jusqu'à ce qu'ils soient parallèles.

Revenez à la position de départ et répétez.



Tendinite de la coiffe des rotateurs

7 Arraché croisé en rot. ext.

SÉRIES: 2 RÉPS: 5 FRÉQ: 1X/JOUR TENIR: 5 SEC

Tenez un haltère dans votre main affectée.

Dirigez ce bras vers le sol et vers le côté opposé.

Tirez le coude vers l'arrière et tournez le bras afin que lorsque vous êtes debout, le dos de votre main soit face à l'arrière et que votre coude soit fléchi à 90 degrés.

