

# Theraband

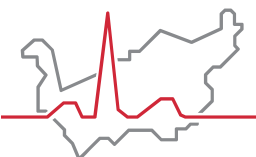
## Buste et épaules

### INFORMATIONS AUX PATIENTS ET EXERCICES



Secteur médico-thérapeutique | Physiothérapie  
Centre Hospitalier du Valais Romand

**Ce document a pour but de présenter quelques exercices de renforcement du buste et des épaules, à l'aide de l'élastique Theraband.**



Hôpital du Valais  
Spital Wallis

[www.hopitalvs.ch](http://www.hopitalvs.ch) | [www.spitalvs.ch](http://www.spitalvs.ch)

# THERABAND BUSTE ET ÉPAULES

## Exercice 1

- Plier l'élastique et le tendre en le tenant des deux mains ;
- Soulever légèrement le buste en tendant les bras vers le plafond ;
- la tête et la colonne cervicale restent bien droites avec le menton rentré.

### ATTENTION

Éviter d'incliner la tête en arrière et de trop fléchir le buste ;  
prendre appui sur les talons.



## Exercice 2

- Maintenir l'élastique tendu avec les deux mains ;
- lever la tête de 2 cm et rentrer le menton, en étirant la nuque ;
- tendre les bras en avant, puis ramener l'élastique vers la tête en fléchissant les bras.

### ATTENTION

Les jambes restent au sol ; il faut serrer les fesses et rentrer le ventre.

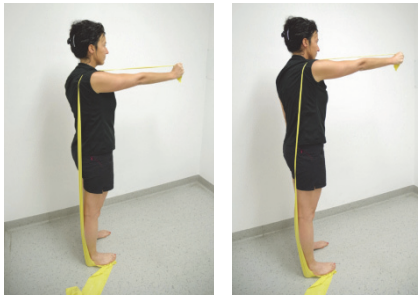


### Exercice 3

- Placer l'élastique sous le pied droit ;
- l'étirer avec la main gauche en diagonale au-dessus de l'épaule gauche ;
- tendre le bras le plus loin possible en avant ;
- reprendre la position initiale, en veillant à ramener l'omoplate près de la colonne vertébrale.

#### ATTENTION

Ne pas fléchir le bras, et ne pas soulever les épaules ;  
le buste reste stable.

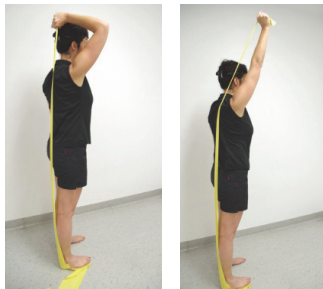


### Exercice 4

- Placer l'élastique sous les pieds, les jambes légèrement écartées ;
- poser l'avant-bras sur la tête ;
- tendre l'avant-bras au maximum vers le haut, sans perdre le contact latéral du bras avec la tête.

#### ATTENTION

Le buste reste stable.



## Exercice 5

- Placer l'élastique sous ses pieds ;
- les bras tendus, lever les épaules le plus haut possible, en expirant ;
- rouler les épaules en arrière pour reprendre la position initiale, en expirant.

### ATTENTION

L'élastique doit être très tendu ;  
effectuer les mouvements au rythme de la respiration.



## Exercice 6

- Debout, placer l'élastique sous les pieds ;
- l'étirer au-dessus de la tête ;
- pencher alternativement le buste à droite et à gauche.

### ATTENTION

Éviter de tourner la tête en même temps ;  
fixer un point avec les yeux, par exemple ;  
rester bien droit(e).

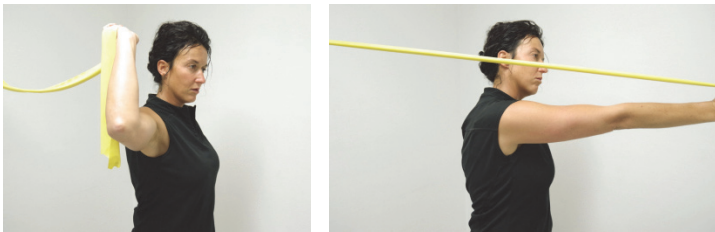


## Exercice 7

- Placer l'élastique sous le pied droit ;
- l'étirer avec la main gauche, en diagonale au-dessus de l'épaule gauche;
- tendre le bras le plus loin possible en avant ;
- reprendre la position initiale, en veillant à ramener l'omoplate près de la colonne vertébrale.

### ATTENTION

Ne pas fléchir le bras et ne pas soulever les épaules ; le buste reste stable.

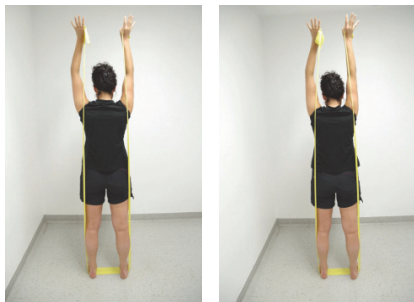


## Exercice 8

- Placer l'élastique sous les pieds, les jambes légèrement écartées ;
- tenir l'élastique avec les bras parallèlement tendus vers le haut ;
- soulever les épaules au maximum vers le haut ;
- les ramener en position initiale ;
- les bras restent tendus.

### ATTENTION

Le buste reste stable ;  
étirer la colonne cervicale.







## Secteur médico-thérapeutique

### Service de physiothérapie

#### Hôpital de Sierre

Rue St-Charles 14, 3960 Sierre | 027 603 78 65

#### Hôpital de Sion

Avenue du Grand-Champsec 80, 1951 Sion | 027 603 41 44

#### Hôpital de Martigny

Avenue de la Fusion 27, 1920 Martigny | 027 603 94 39

#### Clinique Saint-Amé

Vers Saint-Amé 10, 1890 Saint-Maurice | 027 604 68 73

#### Hôpital de Malévoz

Route de Morgins 10, 1870 Monthey | 027 604 73 33