

Renforcement de l'épaule en piscine

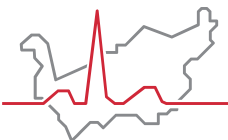
INFORMATIONS AUX PATIENTS ET EXERCICES



Secteur médico-thérapeutique | Physiothérapie
Centre Hospitalier du Valais Romand

Exercices de mobilisation et programme de renforcement de l'épaule en piscine

Exemples de mouvements lents et de mouvements rapides qui permettent de faire travailler et de renforcer les muscles de l'épaule en piscine.



Hôpital du Valais
Spital Wallis

www.hopitalvs.ch | www.spitalvs.ch

INFORMATIONS

Ces exercices ont l'avantage de faire travailler tous les muscles de l'épaule.

10 à 15 répétitions de mouvement sont utiles, selon la vitesse visée par l'objectif.

- Si l'on souhaite un travail actif- assisté, effectuer des mouvements lents
- Si l'on souhaite faire du renforcement : effectuer des mouvements rapides, avec résistance de l'eau ; mettre un gant palmé ou prendre le disque

EXERCICES

ABDUCTION

- Écarter l'épaule sur le côté
- Garder les omoplates serrées
- En cas de compensation scapulaire en sonnette externe, plaquer le dos contre le mur afin de mieux fixer



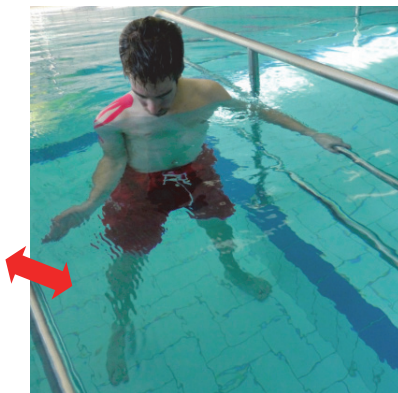
FLEXION DANS LE PLAN DE L'OMOPLATE (SCAPTION), ABAISSEMENT AU RETOUR

- Venir se mettre le plus à plat ventre possible
- Se tenir avec la bonne main à la barre pour se stabiliser
- Le retour du mouvement (surface vers cuisse) est l'abaissement
- Ce mouvement donne de la place dans l'articulation de l'épaule



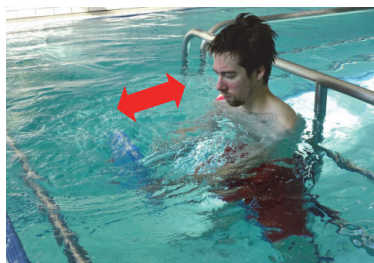
ROTATION EXTERNE ET INTERNE

- Bien plaquer le bras contre les côtes
- Garder le même angle de flexion de coude



EXTENSION

- Tirer le coude en arrière, en tenant une planche dans les deux mains
- Tenir la planche juste sous l'eau et tirer vers le ventre



ANTÉPULSION

- Mettre le bras à la surface de l'eau
- Avancer tout le bras vers devant, légèrement vers l'extérieur
- Le mouvement se passe au niveau de l'omoplate glissant sur les côtes



Hôpital du Valais | Centre Hospitalier du Valais Romand

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