

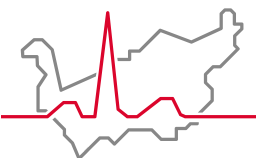
# Auto-mobilisation d'épaule

INFORMATION AUX PATIENTS ET EXERCICES



Secteur médico-thérapeutique | Physiothérapie  
Centre Hospitalier du Valais Romand

**Rééducation d'une opération d'épaule**



Hôpital du Valais  
Spital Wallis

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

## TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION.....	3
PÉRIODE 1 : SEMAINE 1 À 4 .....	4
PÉRIODE 2 : SEMAINE 4 À 6 .....	8
PÉRIODE 3 : SEMAINE 6 À 8 .....	13
PÉRIODE 4 : SEMAINE 8 À 12 .....	15

## INTRODUCTION

Ce document est le fruit d'une collaboration entre le Service de physiothérapie de l'hôpital de Martigny et le Service d'orthopédie et traumatologie du CHVR.

Il a pour but de vous guider tout au long de votre rééducation en vous présentant divers exercices à réaliser quotidiennement à domicile.

En cas de questions, n'hésitez pas à prendre contact avec l'un de nos centres de physiothérapie. Les numéros de téléphone se trouvent au verso de ce feuillet.

Bon entraînement !

## PÉRIODE 1 : SEMAINE 1 À 4

Objectif général : auto-mobilisation passive de l'épaule

### 1. Exercice pendulaire

Cet exercice permet l'habillage, la toilette et la réduction de la douleur.

Objectif : auto-mobilisation passive de l'épaule par relâchement



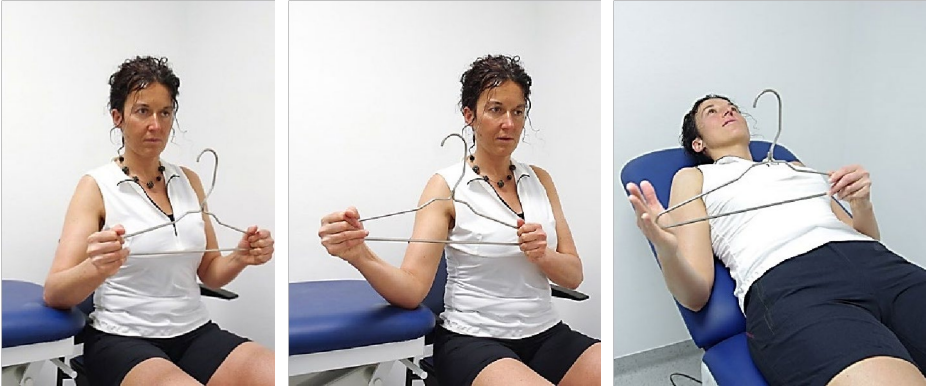
#### Réalisation

- Debout, une jambe devant l'autre
- Prendre appui avec le bras sain sur un point stable
- Se pencher en avant avec le buste jusqu'à angle droit
- Relâcher le bras et bouger les jambes pour faire bouger le bras en cercle
- 3 x 20 mouvements de cercle lents et relâchés

## 2. Exercice du cintre

Objectif : augmenter l'amplitude articulaire en rotation externe

Amplitude autorisée : 0°  30°  libre



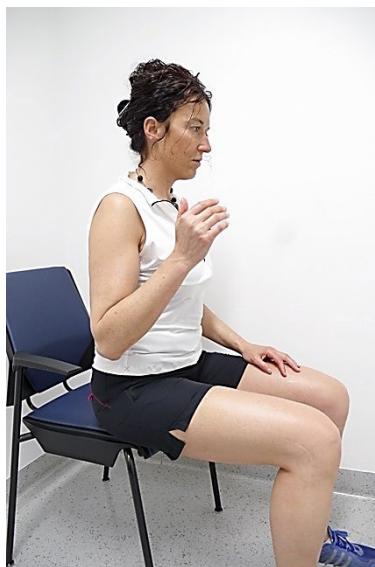
### Réalisation

- En position couchée ou assise
- Tenir le cintre entre les 2 mains, coudes en appui sur la table, fléchis à angle droit
- Effectuer un mouvement d'essuie-glace (droite-gauche)
- La force du mouvement vient exclusivement du côté non-opéré
- Tenir la posture en rotation externe pendant 10 secondes
- 3 x 20 mouvements lents

**NB : Attention à respecter les éventuelles restrictions d'amplitude !**

### 3. Mobilisation active du coude

Objectif : maintien des amplitudes articulaires du coude



#### Réalisation

- Flexion/Extension :
  - Fléchir et tendre le coude activement sans résistance
- Pronation/Supination :
  - Tourner l'avant-bras (mouvement de marionnette) en gardant le coude fléchi
- 3 x 20 mouvements lents

## 4. Pompage de la main

Objectif : améliorer la circulation et réduire l'œdème



### Réalisation

- Ouvrir et serrer la main avec ou sans Neo 15
- 50 répétitions de mouvements rapides

## PÉRIODE 2 : SEMAINE 4 À 6

Objectif général : augmenter les amplitudes articulaires en passif-assisté

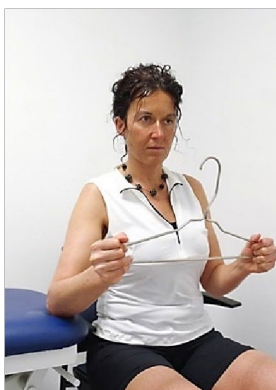
### 1. Exercice pendulaire

Idem période 1



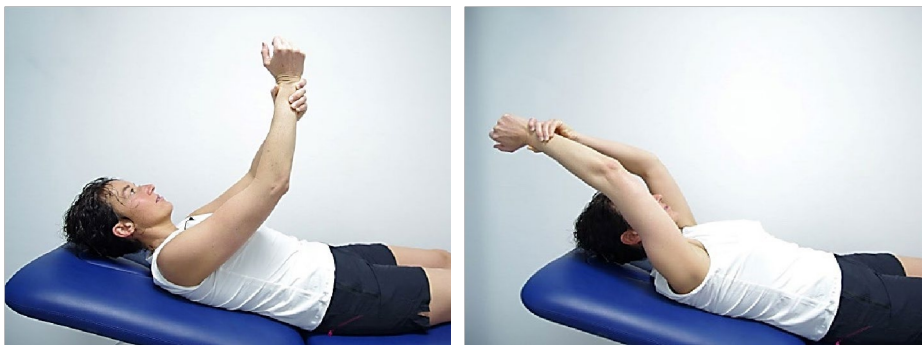
### 2. Exercice du cintre

Idem période 1



### 3. Exercice d'auto-mobilisation passif-assisté en élévation

Objectif : augmenter l'amplitude articulaire en élévation



#### Réalisation

- Tenir le poignet du bras opéré avec la main saine
- Monter le bras opéré qui reste relâché en utilisant le côté sain
- Tenir la posture en fin d'amplitude quelques secondes avant de redescendre
- Une variante est possible en utilisant un bâton, tenu horizontalement entre les 2 mains
- Réaliser l'exercice avec ou sans coussin Neo 15

## 4. a) Exercice de la poulie en élévation

Objectif : augmenter l'amplitude articulaire en élévation



### Réalisation

- Position de départ : debout face à la poulie
- Le bras sain tracte la poulie et permet au bras opéré de monter vers l'avant tout en restant relâché
- 3 x 20 mouvements lents

## 4. b) Exercice de la poulie en abduction

Objectif : augmenter l'amplitude articulaire en abduction

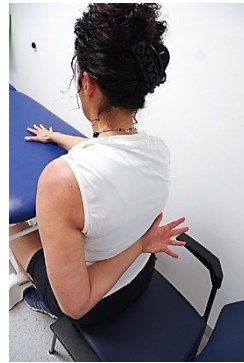
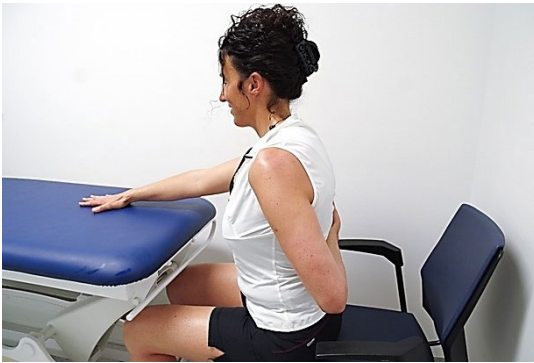


### Réalisation

- Position de départ : debout, sous la poulie
- Le bras sain tracte la poulie et permet au bras opéré de monter sur le côté tout en restant relâché
- 3 x 20 mouvements lents

## 5. Exercice du chiffon

Objectif : contrôle scapulaire



### Réalisation

- Assis devant une table, glisser la main opérée sur la table dans toutes les directions en contrôlant que l'omoplate reste immobile avec votre main saine (pouce sur l'angle inférieur de l'omoplate)
- Variante : les deux mains sur la table, rapprocher les omoplates vers le milieu du dos ; attention de ne pas bouger les épaules ni le buste
- 3 x 20 mouvements lents

## PÉRIODE 3 : SEMAINE 6 À 8

Objectif général : améliorer la force musculaire de façon progressive

### 1. Exercice montée descente du bras

Objectif : renforcement excentrique avec petit bras de levier et début du renforcement sans charge



#### Réalisation

- Monter le bras opéré passivement à l'aide du bras sain, rechercher la fin d'amplitude en effectuant de petites oscillations
- Ensuite plier le coude du bras opéré puis redescendre celui-ci activement
- 3 x 20 mouvements lents

## 2. Exercice de l'araignée

Objectif : améliorer le contrôle scapulaire et améliorer la force et la mobilité en élévation

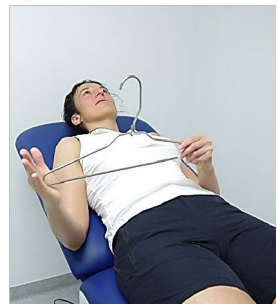


### Réalisation

- Position de départ : debout face au mur, coude au corps et la main contre le mur
- Monter la main le long du mur
- Tenir la position quelques secondes (6-8) puis redescendre en gardant la main contre le mur
- 3 x 20 mouvements lents

## 3. Exercice du cintre sans restriction

Idem période 2 sans limitation de mobilité



## PÉRIODE 4 : SEMAINE 8 À 12

Objectifs généraux : améliorer l'amplitude en élévation, en abduction et améliorer la force musculaire contre la gravité sans résistance

### **Exercices de mobilisation active**

#### Réalisation

Dès cette phase, vous pouvez bouger librement votre bras dans toutes les directions avec un plus grand bras de levier (coude tendu) contre gravité sans résistance.

Vous pouvez effectuer l'ensemble des exercices présentés dans ce feuillet activement sans limitation d'amplitude.

De plus, c'est dès cette période que vous pourrez commencer à conduire à nouveau.

**NB : Le renforcement avec résistance est autorisé à partir du 3<sup>ème</sup> mois (12 semaines)**

**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