

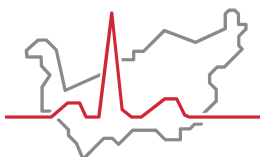
Épaule : Protocole de San Antonio

INFORMATION AUX PATIENTS ET EXERCICES



Secteur médico-thérapeutique | Physiothérapie
Centre Hospitalier du Valais Romand

**Quels exercices privilégier afin de renforcer
la coiffe des rotateurs ?**



Hôpital du Valais
Spital Wallis

www.hopitalvs.ch | www.spitalvs.ch

Ce feuillet vous présente différents exercices à effectuer, afin de renforcer au mieux votre épaule lésée. Le protocole de San Antonio permet un travail ciblé de tous les muscles de l'épaule. Il est particulièrement recommandé lors de pathologie de la coiffe des rotateurs.

MARCHE À SUIVRE :

Nous vous conseillons de réaliser **5 séries de 10 répétitions par exercice** en variant les exercices entre chaque série.

Il est très important de **respecter la douleur et de ne pas forcer le mouvement**.

Avant d'augmenter les charges, parlez-en à votre thérapeute, afin qu'il-elle contrôle vos mouvements et, le cas échéant, vous corrige.

Cet entraînement est réalisé en pouliothérapie avec charge additionnelles mais pourrait également être réalisé avec des bandes élastiques de différentes résistance (couleurs).

Bon entraînement !

ROTATION INTERNE



- Amener le bras vers l'intérieur en gardant le coude près du corps
- Attention à ne pas enrouler l'épaule

ROTATION EXTERNE



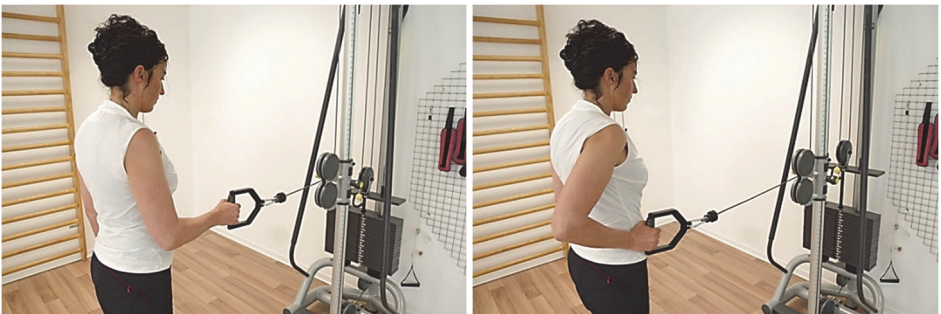
- Amener le bras vers l'extérieur, garder le coude fléchi et contre les côtes
- Attention à ne pas tourner tout le haut du corps

ANTÉPULSION



- Garder le dos droit
- Allonger votre bras en maintenant le coude tendu
- Revenir à la position de départ

« MOUVEMENT DE SCIE »



- Amener votre bras d'avant en arrière, comme si vous sciez quelque chose

N.B. se mettre face à la poulie

PROGRESSION DE L'EXERCICE DES « POMPES »

Les exercices en appui facilitent la stabilisation et sont moins douloureux. Réaliser 3 séries de 8 à 12 répétitions. Progression dès que possible.

- **Pompes au mur**



Debout face au mur, pieds à 30cm (en progression à 60cm puis 90cm), mains à plat orientées vers le haut ; fléchir les coudes et épaules, dos droit et jambes tendues.

- **Pompes sur les genoux**



Mains à plat au sur 2 chaises, dos droit, fléchir et tendre les coudes.

- **Pompes à 4 pattes**



Dos droit, mains tournées vers l'intérieur (variante : pieds croisés décollés du sol)
Descendre le dos droit par flexion des coudes jusqu'à ce que le front soit à 2 cm du sol en avant des 2 mains. Remonter sans verrouiller les coudes (5°)

- **Pompes normales**



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