

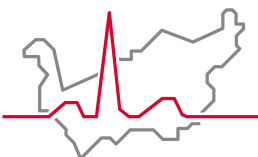
# Scapula-Fit

## INFORMATIONS AUX PATIENTS ET EXERCICES



### **Quels exercices privilégier pour renforcer les muscles stabilisateurs de l'omoplate ?**

Ce feuillet vous présente différents exercices à effectuer, afin de renforcer au mieux votre épaule lésée. Le protocole Scapula-Fit permet un travail ciblé des muscles qui stabilisent votre omoplate. Il est particulièrement recommandé lors des dyskinésies de l'omoplate.



## **Marche à suivre :**

Avant de débiter ces exercices et pour les effectuer correctement, n'hésitez pas à demander conseil à votre thérapeute afin qu'il / elle contrôle vos mouvements et, le cas échéant, vous corrige.

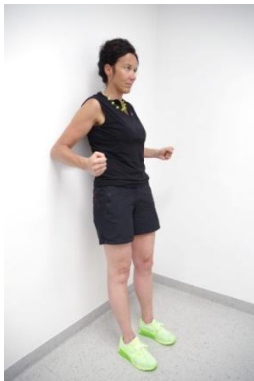
Nous vous conseillons de réaliser ces exercices **2 à 3 fois par semaine durant les deux premières semaines.**

**Dès la troisième semaine,** nous vous conseillons de les réaliser **chaque jour.**

Bon entraînement !

## Exercice 1

Position à 20° d'abduction



Position à 70° d'abduction



Tenir chaque position 2 minutes en réalisant 2 minutes de pause entre les 2 exercices.

N. B. Des courtes interruptions (5-10 secondes) du maintien de la position durant l'exercice sont autorisées.

## Exercice 2



Réaliser cet exercice entre 2 chaises/tabourets.

Tenir chaque position 2 minutes en réalisant 2 minutes de pause entre les 2 exercices.

N. B. Des courtes interruptions (5-10 secondes) du maintien de la position durant l'exercice sont autorisées.

## CONTACTS

**Hôpital du Valais – Centre Hospitalier du Valais Romand  
Secteur médicothérapeutique – Service de physiothérapie**

**Centre Valaisan de Pneumologie (CVP)**

Route de la Moubra 87, 3963 Crans-Montana, T 027 603 81 33

**Hôpital de Sierre**

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

**Hôpital de Sion**

Avenue du Grand-Champsec 80, 1951 Sion, T 027 603 88 45

**Hôpital de Martigny**

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

**Clinique Saint-Amé**

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

**Hôpital de Malévoz**

Route de Morgins 10, 1870 Monthey, T 027 604 73 93

© Tous droits réservés. Aucun texte de ce document ne peut être reproduit sans l'autorisation du Service de la communication de l'Hôpital du Valais.

L'être humain au centre. | Der Mensch im Mittelpunkt.