

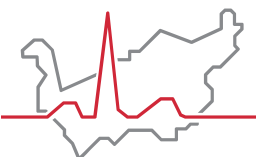
Scapula-Fit

INFORMATIONS AUX PATIENTS ET EXERCICES



Secteur médico-thérapeutique | Physiothérapie
Centre Hospitalier du Valais Romand

Ce protocole permet un travail ciblé des muscles stabilisateurs de l'omoplate, recommandé lors de dyskinésie



Hôpital du Valais
Spital Wallis

www.hopitalvs.ch | www.spitalvs.ch

MARCHE À SUIVRE :

Avant de débuter 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 degrés d'abduction



Position à 70 degrés d'abduction



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

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

EXERCICE 2

Bras tendus devant soi à l'horizontale, tendre le therabanb en amenant les 2 bras vers l'arrière et en serrant les omoplates. Tenir environ 6 secondes.



- Réaliser 2 à 3 séries de 10 répétitions

EXERCICE 3

Mains au niveau des épaules, tendre le therabanb en amenant les 2 bras vers le bas et l'arrière en serrant les omoplates. Tenir environ 6 secondes.



- Réaliser 2 à 3 séries de 10 répétitions



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