

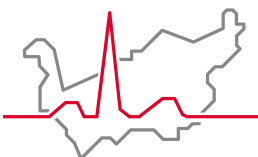
Auto-mobilisation libre d'épaule

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 | www.spitalvs.ch

INTRODUCTION

Cette brochure est le résultat d'une collaboration entre le service de physiothérapie de l'hôpital de Martigny et le service d'orthopédie et de traumatologie du Centre Hospitalier du Valais Romand (CHVR).

Son but est de vous aider dans votre rééducation, en vous proposant divers exercices à faire quotidiennement chez vous.

Si vous avez des questions, n'hésitez pas à prendre contact avec l'un de nos centres de physiothérapie. Les numéros de téléphone sont disponibles au verso de la brochure.

Nous vous souhaitons un excellent entraînement !

EXERCICES

1. Exercice pendulaire

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

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



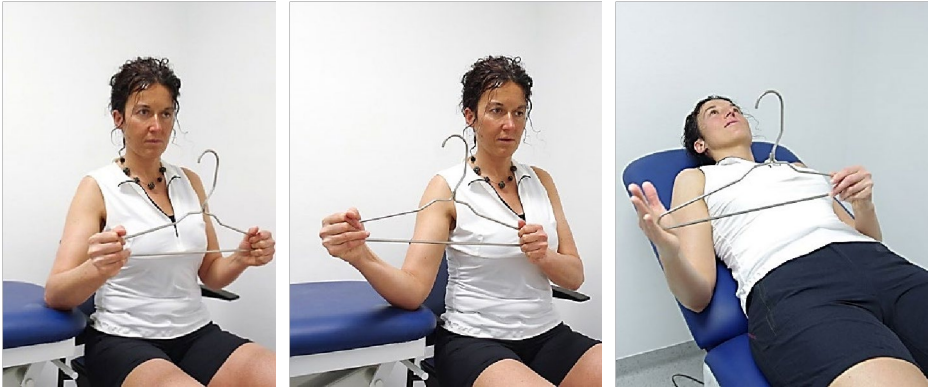
Réalisation

- Debout, une jambe devant l'autre
- Prendre appui avec le membre sain sur un point stable
- Se pencher en avant avec le buste jusqu'à angle droit
- Relâcher le bras et faire des cercles
- 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 une 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
- 50 x mouvements rapides

5. Exercices d'auto-mobilisation actifs-assistés en élévation

Objectif : augmenter l'amplitude articulaire en élévation.



Réalisation

- Tenir le poignet du membre supérieur 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
- 3 x 20 mouvements lents

6. Exercice de la poulie en élévation

Objectif : augmenter l'amplitude articulaire en élévation.



Réalisation

- Position de départ : debout face à la poulie
- Le membre supérieur sain tracte la poulie et permet au membre supérieur opéré de monter vers l'avant
- 3 x 20 mouvements lents

7. Exercice de la poulie en abduction

Objectif : augmenter l'amplitude articulaire en abduction.



Réalisation

- Position de départ : debout sous la poulie
- Le membre supérieur sain tracte la poulie et permet au membre supérieur opéré de monter sur le côté
- 3 x 20 mouvements lents

8. 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

Hôpital du Valais | Centre Hospitalier du Valais Romand (CHVR)

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