

Épaule

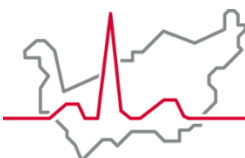
INFORMATION AUX PATIENTS ET EXERCICES



Quels exercices sont à privilégier ?

Ce dépliant vous présente différents exercices à effectuer, seul-e ou sous surveillance de votre physiothérapeute, afin de renforcer au mieux votre épaule lésée.

Lorsque vous réalisez ces exercices, il est très important de respecter la douleur.



Hôpital du Valais
Spital Wallis

www.hopitalvs.ch | www.spitalvs.ch

Marche à suivre :

Nous vous conseillons de réaliser

- **5 séries de 10 répétitions par exercice**

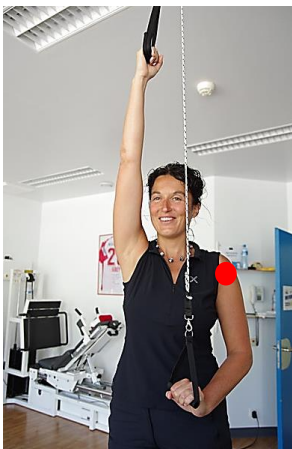
Il est très important de **respecter la douleur**.

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

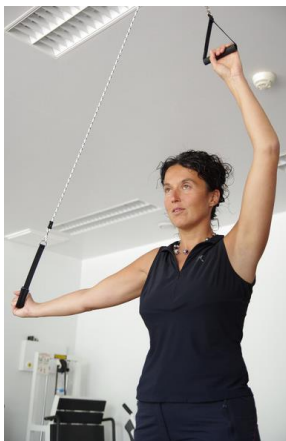
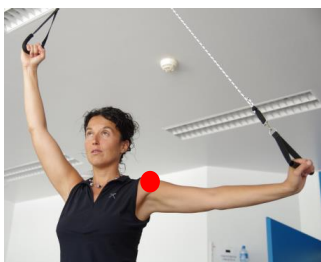
- Bon entraînement ! -

Poulie / auto-mobilisation

- Le bras valide aide à lever le bras lésé
- Garder le moignon (●) de l'épaule en bas

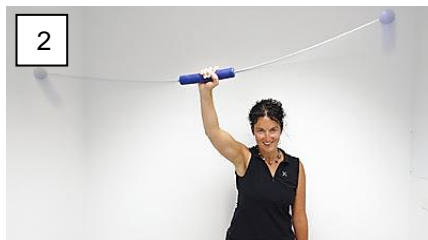


- Le bras valide aide à écarter le bras lésé sur le côté



Proprioception

- Faire bouger les deux extrémités,
- De gauche à droite 1
- Ou d'avant en arrière 2



Abaissement

- Descendre la main en la tournant vers l'intérieur



Rotation interne

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



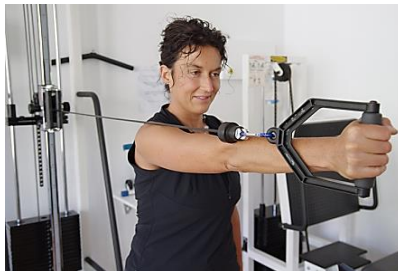
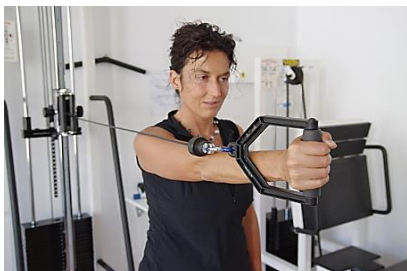
Rotation externe

- Amener le bras vers l'extérieur
- Garder le coude fléchi et contre les côtes



Antépulsion

- Garder le dos droit
- Allonger votre bras
- Revenir en 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.



Abduction / Scaption



- Écarter le bras de côté



- Écarter le bras en diagonale vers l'avant



CONTACT

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

Secteur médico-thérapeutique

Service de physiothérapie

Hôpital de Sierre

Rue St-Charles 14, 3960 Sierre, +41 (0)27 603 78 65

Hôpital de Sion

Avenue du Grand-Champsec 80, 1951 Sion, +41 (0)27 603 40 00

Hôpital de Martigny

Avenue de la Fusion 27, 1920 Martigny, +41 (0)27 603 94 39

Clinique Saint-Amé

Vers Saint-Amé 10, 1890 Saint-Maurice, +41 (0)27 604 68 73

Hôpital de Malévoz

Route de Morgins 10, 1870 Monthey, +41 (0)27 604 73 93