

Exercices pour l'épaule

Groupe 2: Étirements

Cliquez sur le titre ou visionnez les exercices sur Youtube

✓	Exercices	Instructions	Notes
	<u>Étirement Assisté avec Serviette[^]</u> 	Debout, utilisez le bras non affecté pour déposer une longue serviette sur l'épaule et descendant dans le dos. Le bras non affecté devrait se trouver derrière la tête et le bras affecté derrière votre dos, agrippant l'extrémité inférieure de la serviette. Doucement, tirez la serviette vers le haut et permettez à votre bras affecté d'être tiré vers le haut de votre dos. Quand vous ressentez un léger étirement, maintenez la position pour 30 secondes. Retournez ensuite doucement à la position initiale. Répétez 3-5 fois par jour.	
	<u>Étirement du Dormeur[*]</u> 	Couché sur le côté de l'épaule affectée, placez le coude fléchi à 90 degrés à la hauteur de l'épaule. Avec la main du bras non affecté, poussez doucement l'autre main vers le sol jusqu'à ce qu'un léger étirement soit perçu à la partie postérieure de l'épaule. Gardez la position pendant 30 secondes et exécuter l'exercice 3-5 fois par jour.	
	<u>Étirement du Pectoral[*]</u> 	Placer l'avant-bras verticalement sur un mur ou un cadrage de porte. Avancer le torse en maintenant l'alignement du bras jusqu'à ce que vous sentiez un étirement à l'aspect antérieur de l'épaule et du torse. Maintenez cette position pendant 30 secondes et faire 3-5 fois par jour.	
	<u>Étirement Postérieur de l'Épaule[*]</u> 	Tirez horizontalement le coude du bras affecté avec la main opposée jusqu'à ce que vous sentiez un étirement derrière l'épaule. Maintenir la position pendant 30 secondes et répéter 3-5 fois par jour.	

*Ces exercices ont été développés par le Projet Canadien des Guides de Pratique Chiropratique (PCGPC) et sont fondés sur l'examen systématique de la douleur à l'épaule¹ et consensus des experts

[^]Ces exercices ont été développés par le Projet canadien des pratique chiropratique (PCGPC) et sont fondés sur consensus des experts

Apprenez-en davantage: <https://www.cdpr-research.org/exercise-videos>

1. Abdulla, S. Y., Southerst, D., Côté, P., et al. (2015). Is exercise effective for the management of subacromial impingement syndrome and other soft tissue injuries of the shoulder? A systematic review by the Ontario Protocol for Traffic Injury Management (OPTiMa) Collaboration. *Manual Therapy*, 20(5), 646-656.