








## Exercices pour l'épaule Groupe 3: Isométriques

Tous ces exercices peuvent être trouvés dans une seule vidéo Youtube: <https://youtu.be/vg2LqM9hgt8>

✓	Exercices	Instructions	Notes
	<b>Rotation Interne</b> ^ 	Placez la main opposée à l'intérieur du bras impliqué. Exercer une résistance comme si vous vouliez déplacer la main en direction de votre abdomen. Tenir pendant 5-10 secondes.	
	<b>Rotation Externe</b> ^ 	Placez la main opposée du côté extérieur du bras impliqué. Exercer une résistance en tournant le bras vers l'extérieur, toujours sans mouvement. Tenir pendant 5-10 secondes.	
	<b>Flexion</b> ^ 	Debout face au mur, placez une serviette entre votre poing et le mur. Poussez votre poing contre le mur tout en conservant le corps et la tête bien droits. Tenir pendant 5-10 secondes.	
	<b>Extension</b> ^ 	Tenez-vous dos au mur, en plaçant une serviette entre le coude et le mur. Poussez votre coude vers le mur sans bouger le corps. Tenir pendant 5-10 secondes.	
	<b>Abduction</b> ^ 	Debout près d'un mur, placez une serviette entre l'extérieur du coude et le mur. Poussez le coude contre le mur comme si vous vouliez élever le bras, sans bouger le corps. Tenir pendant 5-10 secondes.	
	<b>Adduction</b> ^ 	Placez une serviette entre le bras et le corps. Poussez votre bras contre le corps tout en respirant normalement. Tenir pendant 5-10 secondes.	
	<b>Subscapulaire</b> ^ 	Debout le dos près d'un mur, placez le dos de la main sur le bassin. Levez votre bras doucement vers l'arrière et pousser contre le mur sans bouger l'épaule ou le tronc vers l'avant. Tenir pendant 5-10 secondes.	

Tout le contenu et les médias sur le site Web de le projet canadien des guides de pratique Chiropratique (PCGPC) sont créés et publiés en ligne à des fins d'information seulement. Il n'est pas destiné à se substituer à un avis médical professionnel et ne doit pas être considéré comme un avis de santé ou personnel. Demandez toujours conseil à un professionnel de la santé qualifié pour toute question, préoccupation ou gestion concernant votre santé.

<https://fr.ccg-research.com/>

^ Ces exercices ont été développés par le Projet Canadien des Guides de Pratique Chiropratique (PCGPC) et sont fondés sur consensus des experts