










Exercices pour l'épaule

Groupe 4: Renforcement des épaules

Cliquez sur le titre ou visionnez les exercices sur Youtube

✓	Exercices	Instructions	Notes
	<p><u>Rotation Interne*</u></p> 	<p>Debout, coude fléchi à 90 degrés, placez une serviette entre le coude et le tronc. Poussez les omoplates vers le bas tout en tirant les épaules vers l'arrière. Gardez cette position et tournez l'avant-bras vers l'abdomen. Faire 2-3 séries de 10 répétitions par jour.</p>	
	<p><u>Rotation Externe*</u></p> 	<p>Debout, coude fléchi à 90 degrés, placez une serviette entre le coude et le tronc. Poussez les omoplates vers le bas et tirez les épaules vers l'arrière. Gardez la position et tournez l'avant-bras vers l'extérieur. Progressivement, le même exercice peut s'exécuter couché sur le côté sans poids, puis avec l'ajout d'une résistance supplémentaire. Faire 2-3 séries de 10 répétitions par jour.</p>	
	<p><u>Tirade Basse*</u></p> 	<p>Debout, prenez une bande élastique ancrée devant vous avec les deux mains. Tirez la bande pour coller les omoplates ensemble. Concentrez-vous sur la sensation de contraction des muscles de l'omoplate. Faire 2-3 séries de 10-12 répétitions.</p>	
	<p><u>Protraction de l'épaule*</u></p> 	<p>Couché sur le dos avec les genoux fléchis, pointez le bras tendu vers le haut avec un poids dans les mains. Poussez le bras vers le plafond et retournez à la position initiale. Concentrez-vous sur le mouvement des muscles de l'omoplate. Faire 2-3 séries de 10-15 répétitions.</p>	
	<p><u>Push Up Plus (Pompes)*</u></p> 	<p>Démarrez dans la position push up (pompe), debout face à un mur ou avec les mains appuyées sur une table à 90 degrés du tronc. Poussez contre le mur ou la table pour arrondir la partie supérieure du dos (entre les omoplates) tout en gardant les coudes tendus. Ne laissez pas votre bas de dos ou vos hanches s'affaisser vers l'avant. Faire 2-3 séries de 10-15 répétitions.</p>	

✓	Exercices	Instructions	Notes
	<p><u>Tirade Bras Tendus*</u></p> 	<p>Ancrez une bande élastique devant vous. Engagez les omoplates vers le bas et l'arrière. Tirez la bande élastique vers l'arrière en gardant les bras tendus. Faire 2-3 séries de 10-12 répétitions.</p>	
	<p><u>Élévation Avant*</u></p> 	<p>Debout, omoplates collées en gardant votre corps dans une position neutre, tenez un petit poids ou une bande élastique dans la main. Élevez le bras devant vous, jusqu'à ce qu'il soit parallèle au sol. Faire 2-3 séries de 10-12 répétitions.</p>	
	<p><u>Cannette Pleine Excentrique*</u></p> 	<p>En tenant un poids ou une bande élastique, amenez le bras affecté à la hauteur de l'épaule avec un angle de 45 degrés du bras par rapport au corps. Vous pouvez utiliser l'autre bras pour atteindre la position de départ. Gardez le coude tendu et le pouce pointé vers le haut. La position de départ ne devrait pas provoquer de douleur. Descendre tranquillement le bras à un rythme de 5 secondes par répétition. Performez 2-3 séries de 10-15 répétitions par jour.</p>	
	<p><u>Rotation Externe Excentrique*</u></p> 	<p>Ancrez une bande élastique du côté opposé au bras affecté. Debout, coude fléchi à 90 degrés, placez une serviette roulée entre le coude et le tronc. Tirer les omoplates vers le bas et l'arrière. Assistez la rotation externe avec votre bras non affecté en tirant sur la bande élastique. Ensuite, laissez le bras affecté retourner à la position de départ dans un mouvement lent et contrôlé d'une durée de 5 secondes. Faire 2-3 séries de 10-15 répétitions par jour.</p>	

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.csgi-research.com/>

*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

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.