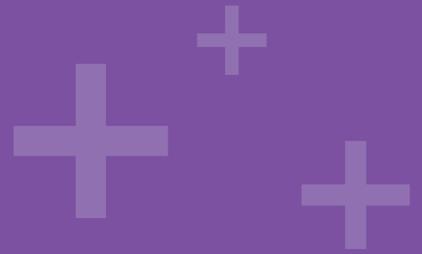




Informations à l'utilisateur

# Programme d'exercices pour l'épaule / mobilité



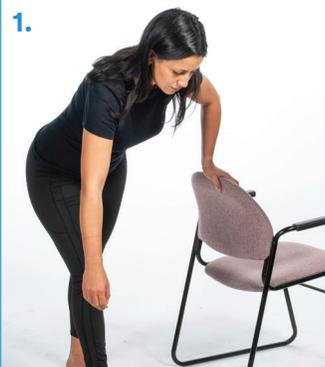
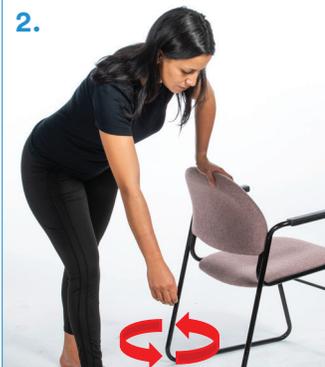
Votre équipe de soins vous propose des exercices pour améliorer votre mobilité. Cette fiche vous explique comment les faire. Il est important de bien suivre les instructions.

Veillez noter que l'exécution des exercices ne doit pas causer une trop grande augmentation de votre douleur. Vous pouvez toutefois tolérer une douleur légère ou un inconfort.

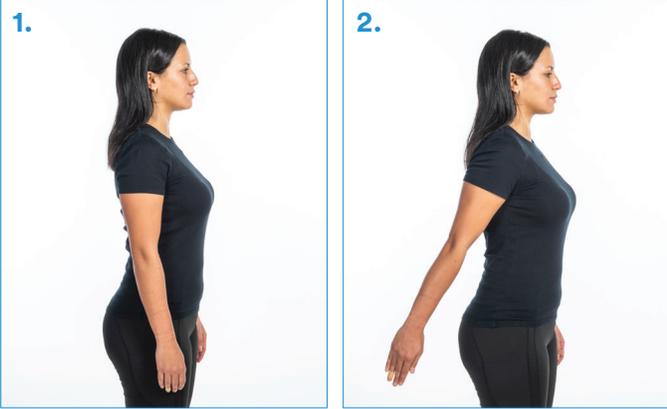
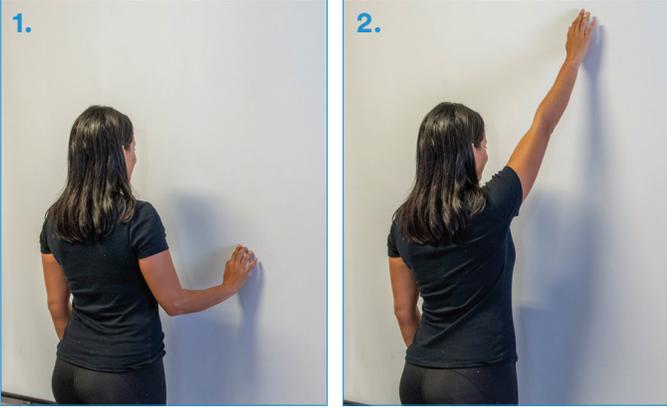
Mobilité scapulaire		Répétez la séquence 10 fois	Faites cet exercice 2 à 3 fois/jour
<p>1. </p> <p>2. </p>	<p>1. </p> <p>2. </p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tenez-vous debout ou assis.</li> <li>• Haussez, baissez, avancez, puis reculez les épaules.</li> <li>• Tenez chaque position 2 secondes.</li> <li>• Ne bougez pas la tête lorsque vous effectuez les mouvements des épaules.</li> </ul>	

POUR UN MONDE EN SAN+É

ciussnordmtl.ca

<p><b>Circumduction scapulaire</b></p>	<p>Répétez la séquence 10 fois</p>	<p>Faites cet exercice 2 à 3 fois/jour</p>
<p>1. </p> <p>2. </p> <p>3. </p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Placez-vous debout ou assis avec les bras détendus de chaque côté de votre corps.</li> <li>• Faites des cercles vers l'avant et l'arrière avec les épaules.</li> </ul>	
<p><b>Pendulaire de l'épaule</b></p>	<p>Répétez la séquence 10 fois</p>	<p>Faites cet exercice 2 à 3 fois/jour</p>
<p>1. </p> <p>2. </p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Placez-vous debout avec le tronc incliné au niveau de la taille, le bras sain appuyé sur la table et le bras atteint pendant dans le vide.</li> <li>• Tournez lentement le bras en débutant le mouvement avec le corps dans un mouvement circulaire qui s'élargit progressivement. Répétez dans l'autre direction.</li> </ul>	
<p><b>Flexion assistée de l'épaule</b></p>	<p>Répétez la séquence 10 fois</p>	<p>Faites cet exercice 2 à 3 fois/jour</p>
<p>1. </p> <p>2. </p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Couchez-vous sur le dos. À l'aide d'une canne ou d'un bâton dans les mains, levez les bras au-dessus de la tête aussi loin que vous le pouvez tout en gardant les coudes étendus.</li> <li>• Tenez 2 secondes.</li> <li>• Puis, retournez à la position de départ.</li> </ul>	



<b>Extension active de l'épaule</b>	<b>Répétez la séquence 10 fois</b>	<b>Faites cet exercice 2 à 3 fois/jour</b>
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Placez-vous debout ou assis le dos droit et le menton rentré. Reculez l'épaule en vous tenant bien droit.</li><li>• Levez votre bras derrière vous aussi loin que vous le pouvez tout en gardant votre coude bien droit et le menton rentré. Ne penchez pas votre corps vers l'avant et évitez de tourner le corps vers l'arrière.</li><li>• Tenez 2 secondes.</li><li>• Relâchez doucement.</li></ul>	
<b>Flexion assistée de l'épaule (araignée)</b>	<b>Répétez la séquence 10 fois</b>	<b>Faites cet exercice 2 à 3 fois/jour</b>
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Placez-vous debout face à un mur avec la main appuyée au mur.</li><li>• Faites marcher vos doigts sur le mur aussi haut que possible.</li><li>• Tenez 2 secondes.</li><li>• Redescendez lentement.</li></ul>	
<b>Abduction assistée de l'épaule (araignée)</b>	<b>Répétez la séquence 10 fois</b>	<b>Faites cet exercice 2 à 3 fois/jour</b>
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Placez-vous debout ou assis de côté à un mur et placez le bout de vos doigts sur le mur.</li><li>• Reculez la pointe de l'épaule en vous tenant bien droit et faites marcher vos doigts le long du mur le plus haut possible.</li><li>• Tenez 2 secondes.</li><li>• Redescendez lentement. Gardez le corps droit et vos épaules au même niveau.</li></ul>	



Rotation interne de l'épaule assistée		Répétez la séquence 10 fois	Faites cet exercice 2 à 3 fois/jour
<p>1.</p> 	<p>2.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Placez-vous debout, le bras atteint derrière le dos en tenant chaque extrémité d'une serviette avec une main.</li> <li>• Reculez l'épaule en vous tenant bien droit et montez la main derrière le dos le plus haut possible en tirant lentement la serviette vers le haut avec le bras sain.</li> <li>• Tenez 2 secondes.</li> <li>• Redescendez lentement le bras.</li> </ul>	

Rotation externe de l'épaule assistée		Répétez la séquence 10 fois	Faites cet exercice 2 à 3 fois/jour
<p>1.</p> 	<p>2.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tenez-vous debout avec le bras atteint au-dessus de la tête.</li> <li>• Tenez les deux extrémités d'une serviette dans chacune des mains. Tirez doucement la serviette vers le bas.</li> <li>• Tenez 2 secondes.</li> <li>• Revenez doucement en position initiale en remontant le bras du haut.</li> </ul>	

**Notes :**

*Ce document ne remplace pas une consultation auprès d'un professionnel de la santé.*

**Pour nous joindre**  
Clinique d'orthopédie

Hôpital Fleury  
(514) 384-2000

Hôpital Jean-Talon  
(514) 495-6767

Hôpital du Sacré-Coeur-de-Montréal  
(514) 338-2222