

# Exercices pour l'épaule

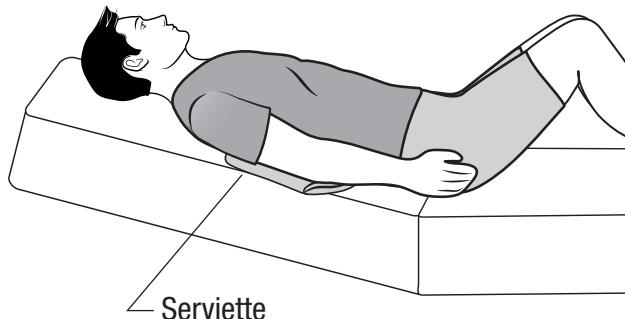


Des exercices appropriés et bien exécutés peuvent diminuer la douleur, améliorer la mobilité et la fonction pour plusieurs patients présentant des problèmes d'épaule. Il faut toutefois savoir que selon la condition de l'épaule, certains de ces exercices pourraient ne pas être indiqués. Pour que ces exercices puissent être utilisés de façon sécuritaire, une évaluation de la condition de l'épaule doit d'abord être faite par un professionnel de la physiothérapie. Suite à cette évaluation, le professionnel de la physiothérapie pourra choisir le ou les exercices appropriés, et les enseigner avec les bons paramètres.

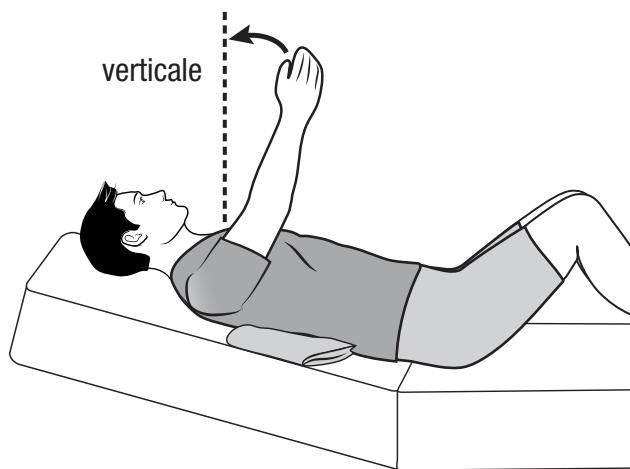
Les exercices suivants font partie de ceux utilisés régulièrement en physiothérapie, et ont été élaborés par des physiothérapeutes de plusieurs pays.

*Johanne Tardif, physiothérapeute, M.Sc.  
Service interprofessionnel CHUL-physiothérapie  
Direction des services multidisciplinaires*

## ► Flexion lit incliné – actif



A



B

Couché sur une surface inclinée (lit ajustable, coussin de lecture, « chaise soleil »).

Lever lentement le bras jusqu'à la verticale, avec le pouce vers le haut.

Ne pas lever le dessus de l'épaule.

Tenir \_\_\_\_ secondes.

Redescendre lentement, en pliant le coude au besoin.

Pas de douleur, ni de fatigue.

Angle de départ : \_\_\_\_\_

---

Dans une séance faire \_\_\_\_ répétitions, et \_\_\_\_ séries.

Faire une pause de \_\_\_\_ secondes entre chaque répétition, et de \_\_\_\_ minute(s) entre les séries.

Faire \_\_\_\_ séances dans une journée (donc, \_\_\_\_ répétitions au total par jour).

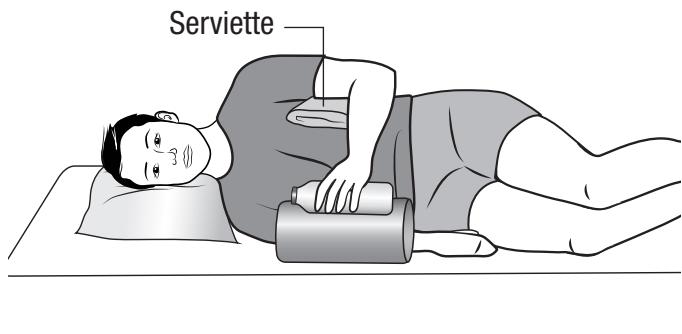
Faire \_\_\_\_ jours par semaine.

*Progressions :* ▶ augmenter l'inclinaison;

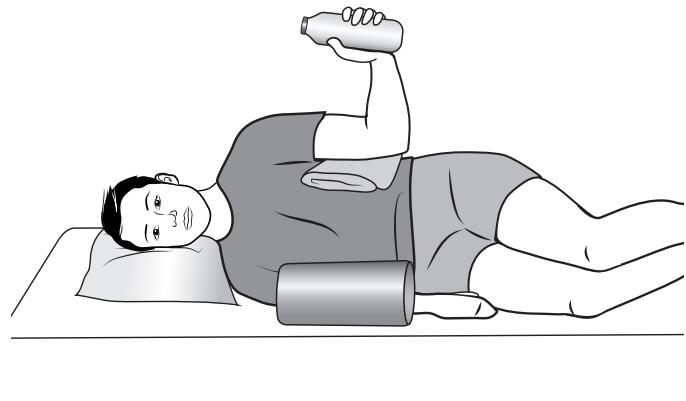
▶ ajouter une petite charge (exemple : bouteille en plastique avec \_\_\_\_\_ ml eau).

*Variante :* aurait pu être débuté avec le coude plié si impossible avec le coude droit.

## ► Rotation externe couché sur le côté – résisté



A



B

Couché sur le côté avec un oreiller sous la tête (bon alignement de la colonne), genoux pliés.

Petite serviette pliée entre le coude et le tronc.

Bouteille de plastique avec \_\_\_\_ ml eau, placée sur un support \_\_\_\_ pouces épaisseur.

Lever lentement la bouteille vers le plafond sans soulever le coude.

Tenir \_\_\_\_ secondes, puis redescendre lentement.

Pas de douleur, ni de fatigue.

Dans une séance faire \_\_\_\_ répétitions, et \_\_\_\_ séries.

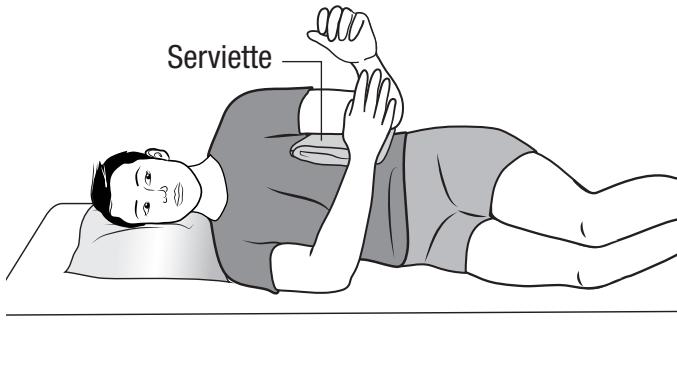
Faire une pause de \_\_\_\_ secondes entre chaque répétition, et de \_\_\_\_ minute(s) entre les séries.

Faire \_\_\_\_ séances dans une journée (donc, \_\_\_\_ répétitions au total par jour).

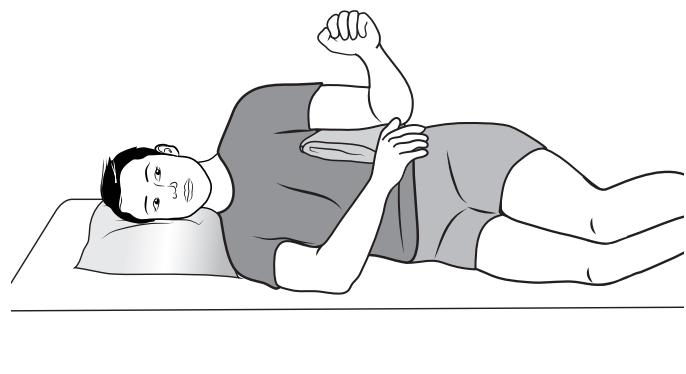
Faire \_\_\_\_ jours par semaine.

*Progression :* augmenter la charge.

## ► Rotation externe couché sur le côté – maintien



A



B

Couché sur le côté, oreiller sous la tête (bon alignement de la colonne), genoux pliés.

Petite serviette pliée entre le coude et le tronc.

Avec l'aide de la main \_\_\_\_\_ déplacer la main \_\_\_\_\_ vers le plafond.

« Serrer le poing » **ou** « ouvrir les doigts, puis amener les doigts et le poignet vers le plafond ».

Retirer **lentement** la main \_\_\_\_\_ en essayant de garder la position.

Tenir \_\_\_\_ secondes, puis redescendre lentement la main \_\_\_\_\_.

Pas de douleur, ni de fatigue.

Dans une séance faire \_\_\_\_ répétitions, et \_\_\_\_ séries.

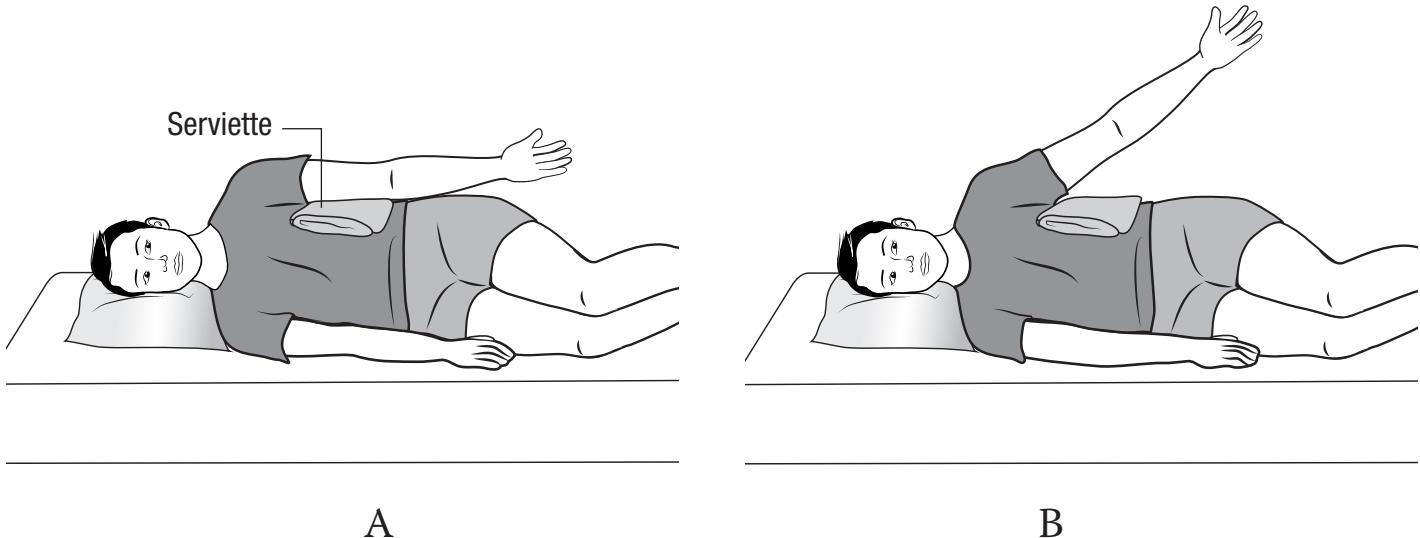
Faire une pause de \_\_\_\_ secondes entre chaque répétition, et de \_\_\_\_ minute(s) entre les séries.

Faire \_\_\_\_ séances dans une journée (donc, \_\_\_\_ répétitions au total par jour).

Faire \_\_\_\_ jours par semaine.

*Progression* : faire le mouvement sans l'aide de la main \_\_\_\_\_.

## ► Abduction couché sur le côté – actif



Couché sur le côté, oreiller sous la tête (bon alignement de la colonne), genoux pliés.

Petite serviette pliée entre le coude et le tronc.

Bras appuyé sur le corps, avec le pouce qui pointe vers le plafond.

Lever lentement le bras vers le plafond jusqu'à \_\_\_\_\_.

Tenir \_\_\_\_ secondes. Redescendre.

Pas de douleur, ni de fatigue.

Dans une séance faire \_\_\_\_ répétitions, et \_\_\_\_ séries.

Faire une pause de \_\_\_\_ secondes entre chaque répétition, et de \_\_\_\_ minute(s) entre les séries.

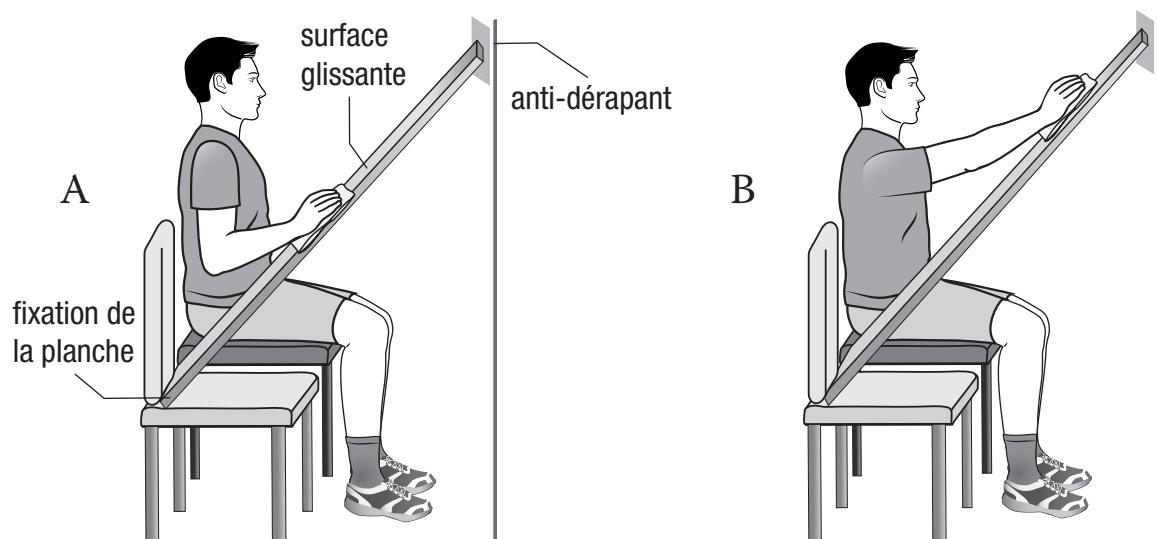
Faire \_\_\_\_ séances dans une journée (donc, \_\_\_\_ répétitions au total par jour).

Faire \_\_\_\_ jours par semaine.

*Progression :* petite bouteille avec \_\_\_\_ eau dans la main.

*Variante :* peut se faire avec le coude plié à 90° si impossible avec le coude droit.

## ► Flexion assis avec plan incliné – actif



Assis, ou debout si rampe utilisée, et face à un miroir.

Dos droit, menton rentré, dessus de l'épaule « relâché ».

Main placée sur le plan incliné (porter un gant, ou main sur un essuie-tout).

Coude vis-à-vis le centre du tronc.

Glisser lentement la main vers l'avant.

Ne pas lever le dessus de l'épaule, ni « trop l'abaisser », ni l'avancer.

Ne pas courber le dos, ni tourner le tronc.

Pas de douleur, ni de fatigue.

Dans une séance faire \_\_\_\_\_ répétitions, et \_\_\_\_\_ séries.

Faire une pause de \_\_\_\_\_ secondes entre chaque répétition, et de \_\_\_\_\_ minute(s) entre les séries.

Faire \_\_\_\_\_ séances dans une journée (donc, \_\_\_\_\_ répétitions au total par jour).

Faire \_\_\_\_\_ jours par semaine.

Angle de départ pour l'inclinaison : \_\_\_\_\_ °

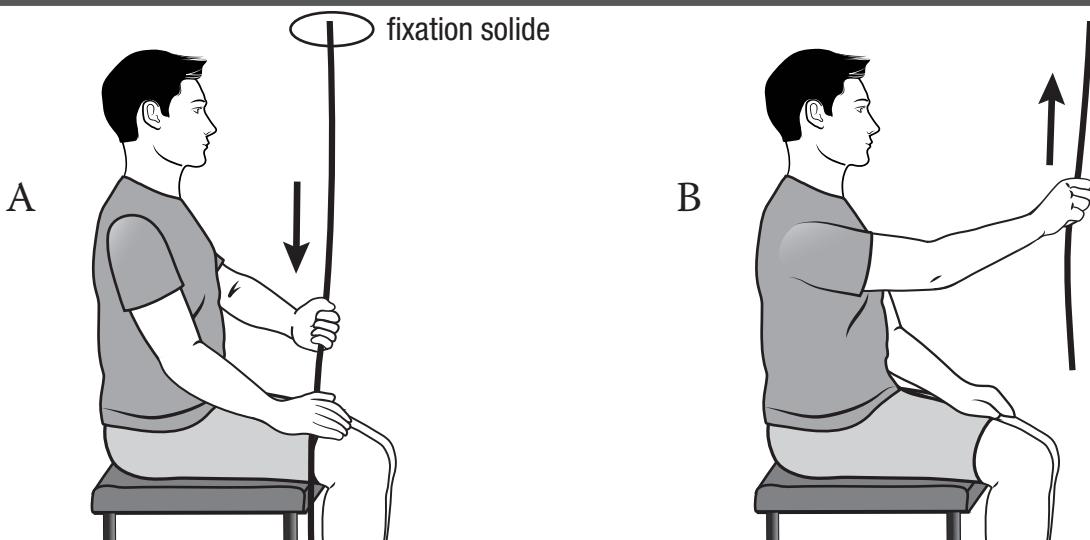
Notes : 

- ▶ pour vérifier l'angle de départ, utiliser soit un téléphone intelligent et inscrire « *angle finder* », ou utiliser le « papier coupé » remis par le physiothérapeute;
- ▶ la chaise et le banc doivent être à la même hauteur.

Progression : 

- ▶ augmenter l'inclinaison;
- ▶ se rapprocher du mur;
- ▶ soulever la main à la fin du mouvement, mais sans lever le dessus de l'épaule, ni plier le coude, ni courber le dos.

## ► Flexion assis - retour élastique



Assis, face à un miroir.

Dos droit, menton rentré, dessus de l'épaule « relâché ».

Main \_\_\_\_\_ en appui sur la cuisse près du genou \_\_\_\_\_.

Avec la main \_\_\_\_\_, tirer l'élastique vers le bas jusqu'au genou \_\_\_\_\_.

Placer la main \_\_\_\_\_ sur l'élastique, et **lentement** enlever la main \_\_\_\_\_ de l'élastique.

Laisser l'élastique « remonter » **lentement** le bras \_\_\_\_\_.

Lorsque le bras \_\_\_\_\_ est rendu à la hauteur \_\_\_\_\_, reprendre l'élastique avec la main \_\_\_\_\_ et descendre le bras \_\_\_\_\_ en pliant le coude.

Ne pas lever le dessus de l'épaule, ni « trop l'abaisser », et ne pas courber le dos.

Pas de douleur, ni de fatigue.

---

Dans une séance faire \_\_\_\_\_ répétitions, et \_\_\_\_\_ séries.

Faire une pause de \_\_\_\_\_ secondes entre chaque répétition, et de \_\_\_\_\_ minute(s) entre les séries.

Faire \_\_\_\_\_ séances dans une journée (donc, \_\_\_\_\_ répétitions au total par jour).

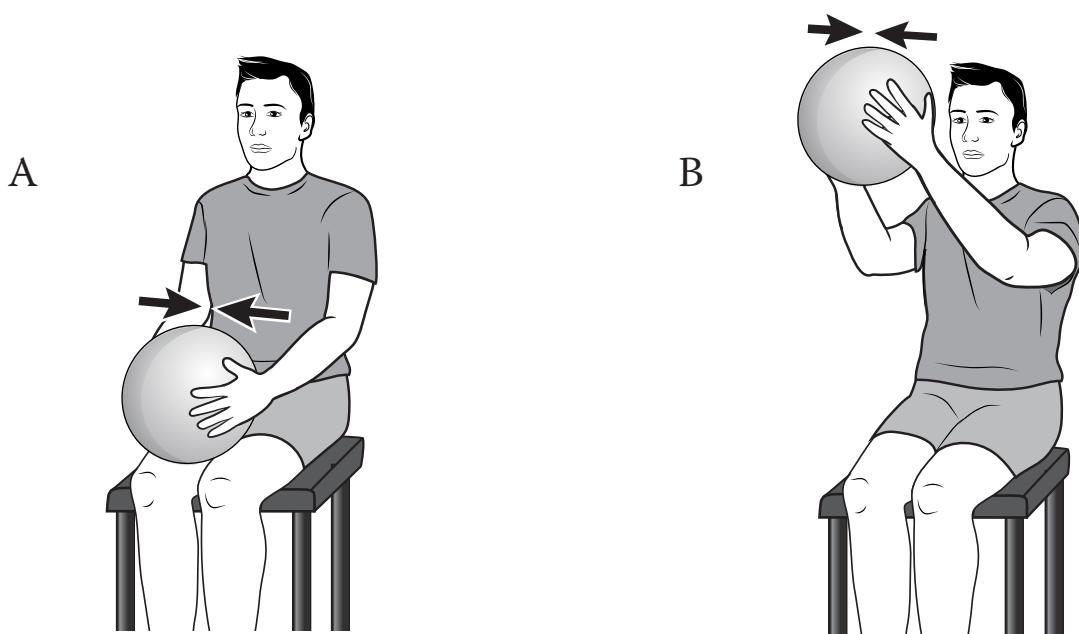
Faire \_\_\_\_\_ jours par semaine.

*Progression :* augmenter la tension sur l'élastique pour amener le bras \_\_\_\_\_ jusqu'à \_\_\_\_\_.

\*\* Fixation de l'élastique à \_\_\_\_\_ pieds du sol, et cette fixation doit être **SOLIDE**.

Hauteur de la chaise ou du banc par rapport au sol : \_\_\_\_\_.

## ► Flexion assis 2 bras – ballon (RI)



Assis, face à un miroir.

Dos droit, menton rentré, dessus de l'épaule « relâché ».

Tenir un ballon léger de \_\_\_\_ cm de diamètre avec les 2 mains en le « pressant » légèrement.

En gardant la légère pression sur le ballon, lever lentement les 2 bras vers le plafond jusqu'à \_\_\_\_\_, puis tenir \_\_\_\_ secondes.

Redescendre le ballon sur les cuisses, et cesser la pression sur le ballon.

Ne pas lever le dessus de l'épaule, ni « trop l'abaisser », et ne pas courber le dos.

Pas de douleur, ni de fatigue.

---

Dans une séance faire \_\_\_\_ répétitions, et \_\_\_\_ séries.

Faire une pause de \_\_\_\_ secondes entre chaque répétition, et de \_\_\_\_ minute(s) entre les séries.

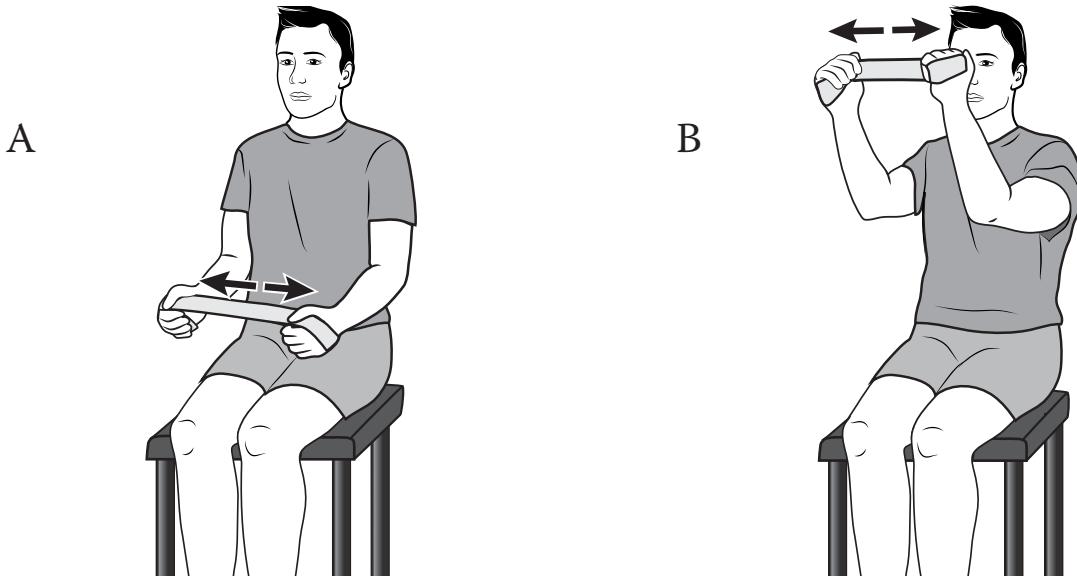
Faire \_\_\_\_ séances dans une journée (donc, \_\_\_\_ répétitions au total par jour).

Faire \_\_\_\_ jours par semaine.

*Progression :* faire avec les coudes « droits ».

*Variantes :* faire dans différents plans d'élévation, ou faire en position couché sur le dos ou couché sur une surface inclinée.

## ► Flexion assis 2 bras – élastique (RE)



Assis, face à un miroir.

Dos droit, menton rentré, dessus de l'épaule « relâché ».

Tenir un élastique avec les 2 mains, et l'étirer **légèrement**, ou élastique autour des poignets.

Tout en maintenant cet étirement, lever lentement les 2 bras vers le plafond jusqu'à \_\_\_\_\_, puis tenir \_\_\_\_\_ secondes.

Redescendre les 2 mains sur les cuisses.

Relâcher la tension sur l'élastique en gardant les mains en appui sur les cuisses.

Ne pas lever le dessus de l'épaule, ni « trop l'abaisser », et ne pas courber le dos.

Pas de douleur, ni de fatigue.

---

Dans une séance faire \_\_\_\_\_ répétitions, et \_\_\_\_\_ séries.

Faire une pause de \_\_\_\_\_ secondes entre chaque répétition, et de \_\_\_\_\_ minute(s) entre les séries.

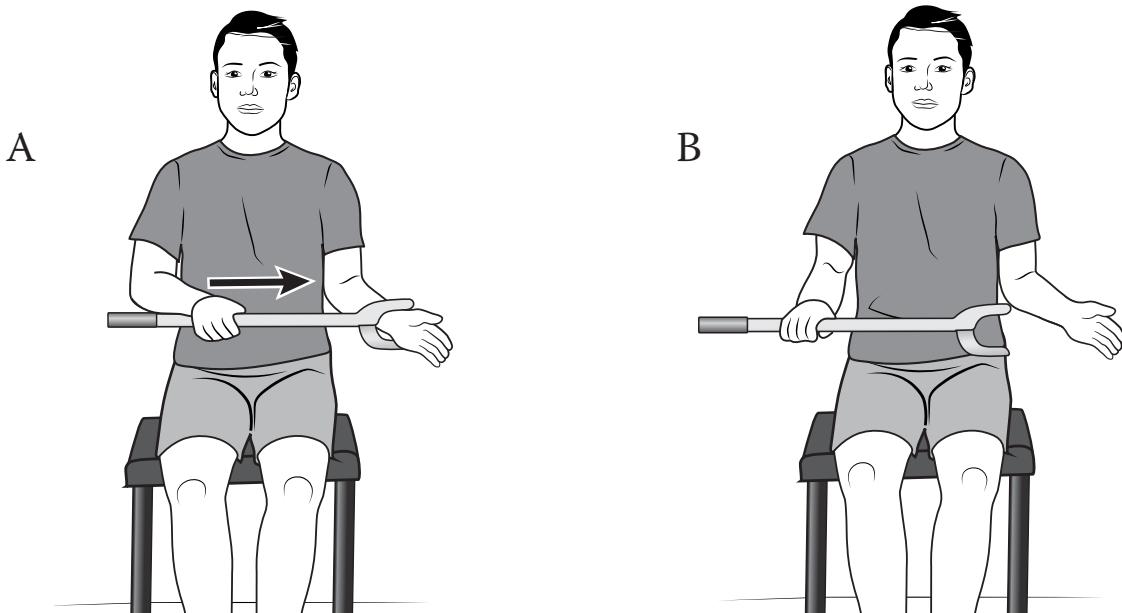
Faire \_\_\_\_\_ séances dans une journée (donc, \_\_\_\_\_ répétitions au total par jour).

Faire \_\_\_\_\_ jours par semaine.

*Progression :* faire avec les coudes « droits ».

*Variantes :* faire dans différents plans d'élévation, ou faire en position couché sur le dos ou couché sur une surface inclinée.

## ► Rotation externe assis – maintien



Assis, dos droit et appuyé au mur.

Menton rentré, dessus de l'épaule « relâché ».

Placer le bâton au poignet \_\_\_\_\_.

Avec la main \_\_\_\_\_, pousser sur le bâton pour déplacer la main \_\_\_\_\_ vers l'extérieur.

Soit « serrer le poing » **ou** « ouvrir les doigts, puis amener le poignet et les doigts vers l'extérieur ». Retirer **lentement** le bâton en essayant de garder la position du bras \_\_\_\_\_.

Ne pas décoller le dos du mur.

Tenir \_\_\_\_\_ secondes, relâcher avec la main sur la cuisse.

Pas de douleur, ni de fatigue.

---

Dans une séance faire \_\_\_\_\_ répétitions, et \_\_\_\_\_ séries.

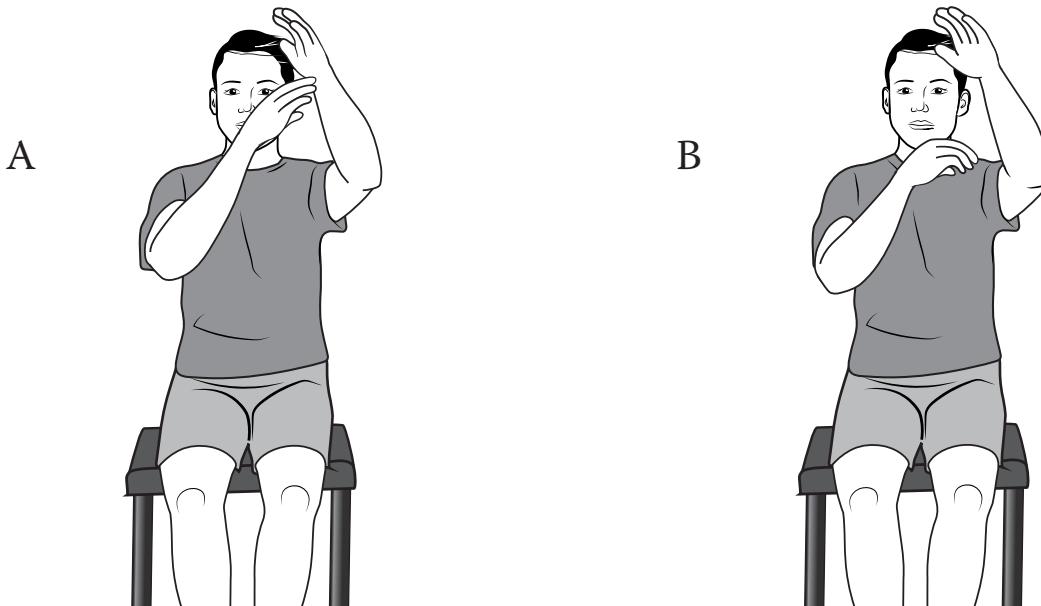
Faire une pause de \_\_\_\_\_ secondes entre chaque répétition, et de \_\_\_\_\_ minute(s) entre les séries.

Faire \_\_\_\_\_ séances dans une journée (donc, \_\_\_\_\_ répétitions au total par jour).

Faire \_\_\_\_\_ jours par semaine.

*Progression* : faire dans une position « plus loin vers l'extérieur ».

## ► Scaption et rotation externe assis – maintien



Assis, face à un miroir.

Dos droit, menton rentré, dessus de l'épaule « relâché ».

Avec la main \_\_\_\_\_ amener la main \_\_\_\_\_ jusqu'à \_\_\_\_\_.

Soit « serrer le poing » **ou** « ouvrir les doigts, puis amener le poignet et les doigts vers le plafond »

Retirer **lentement** la main \_\_\_\_\_ en essayant de garder la position du bras \_\_\_\_\_ .

Tenir \_\_\_\_\_ secondes, puis redescendre le bras avec l'aide de la main \_\_\_\_\_ au besoin.

Ne pas soulever le dessus de l'épaule, ni courber le dos.

Pas de douleur, ni de fatigue.

---

Dans une séance faire \_\_\_\_\_ répétitions, et \_\_\_\_\_ séries.

Faire une pause de \_\_\_\_\_ secondes entre chaque répétition, et de \_\_\_\_\_ minute(s) entre les séries.

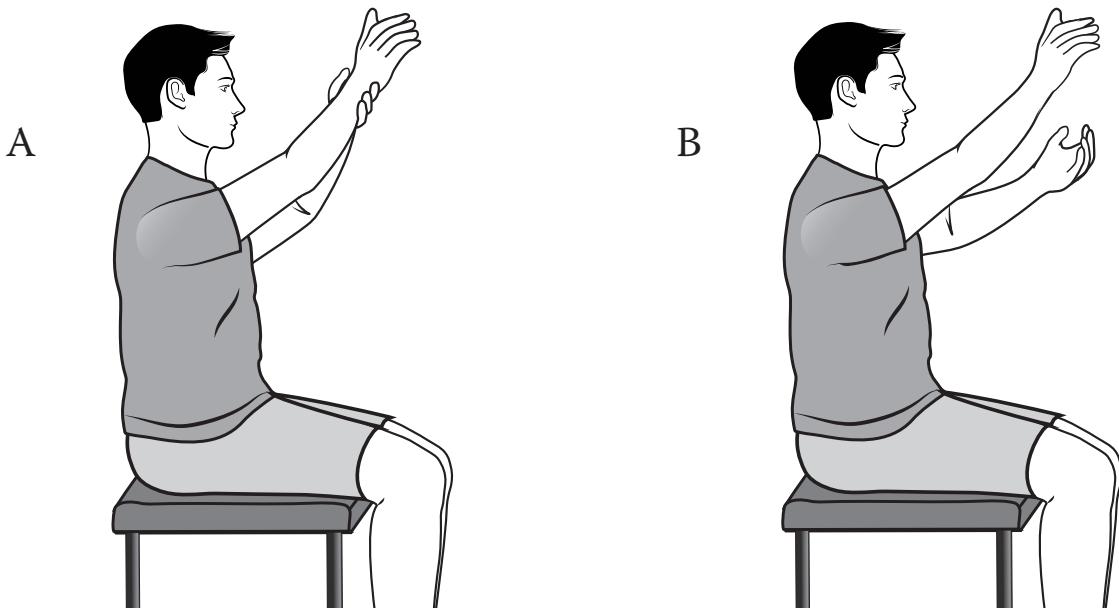
Faire \_\_\_\_\_ séances dans une journée (donc, \_\_\_\_\_ répétitions au total par jour).

Faire \_\_\_\_\_ jours par semaine.

*Progression :* augmenter la « hauteur » de la main \_\_\_\_\_.

*Variantes :* débuter avec épaule en élévation environ \_\_\_\_\_ ° avec le coude supporté,  
ou faire dans différents plans d'élévation.

## ► Flexion assis – maintien



Assis, dos droit, menton rentré, dessus de l'épaule « relâché », face à un miroir.

Avec la main \_\_\_\_\_ amener la main \_\_\_\_\_ jusqu'à \_\_\_\_\_,  
avec le pouce de la main \_\_\_\_\_ qui pointe vers le plafond.

« Serrer le poing » **ou** « ouvrir les doigts, puis amener les doigts et le poignet vers l'extérieur ».

Retirer **lentement** la main \_\_\_\_\_ en essayant de garder la position du bras \_\_\_\_\_.

Tenir \_\_\_\_\_ secondes, puis redescendre lentement en pliant le coude au besoin,  
ou avec l'aide de la main \_\_\_\_\_.

Ne pas soulever le dessus de l'épaule ni courber le dos.

Pas de douleur, ni de fatigue.

---

Dans une séance faire \_\_\_\_\_ répétitions, et \_\_\_\_\_ séries.

Faire une pause de \_\_\_\_\_ secondes entre chaque répétition, et de \_\_\_\_\_ minute(s) entre les séries.

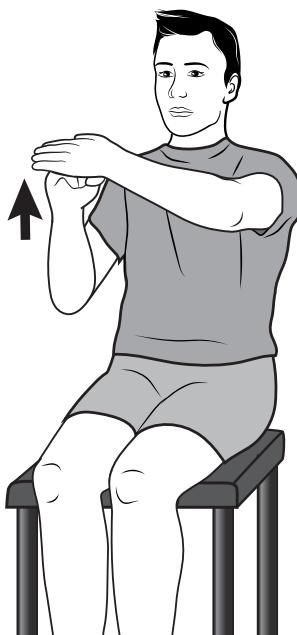
Faire \_\_\_\_\_ séances dans une journée (donc, \_\_\_\_\_ répétitions au total par jour).

Faire \_\_\_\_\_ jours par semaine.

*Progression :* monter le bras plus haut.

*Note :* il est parfois plus facile de tenir une position « plus haute » qu'une position près de l'horizontale.

## ► Flexion assis – auto résisté



Assis, face à un miroir.

Dos droit, menton rentré, dessus de l'épaule « relâché ».

Pousser lentement le poing \_\_\_\_\_ contre la main \_\_\_\_\_, en comptant à voix haute  
\_\_\_\_\_ secondes, sans que la main \_\_\_\_\_ ne se déplace.

Redescendre le bras.

Pas de douleur, ni de fatigue.

---

Dans une séance faire \_\_\_\_\_ répétitions, et \_\_\_\_\_ séries.

Faire une pause de \_\_\_\_\_ secondes entre chaque répétition, et de \_\_\_\_\_ minute(s) entre les séries.

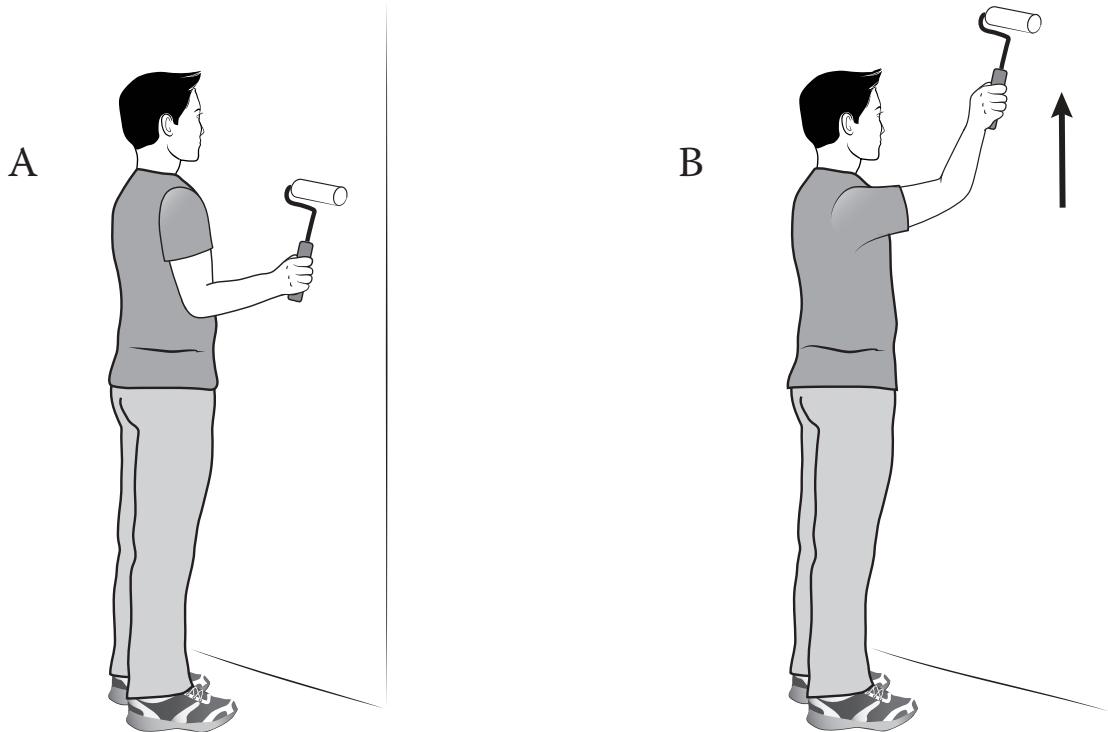
Faire \_\_\_\_\_ séances dans une journée (donc, \_\_\_\_\_ répétitions au total par jour).

Faire \_\_\_\_\_ jours par semaine.

*Progressions* : augmenter la force, ou faire dans une position plus élevée.

*Variante* : avoir un déplacement vers le haut de la main \_\_\_\_\_ d'environ \_\_\_\_\_ pouces.

## ► Élévation debout rouleau au mur – actif



Debout face à un mur, pieds éloignés de la largeur des hanches, avec \_\_\_\_\_ pouces entre les orteils et le mur.

Dos droit, menton rentré, dessus de l'épaule « relâché ».

Petit rouleau dans la main, avec coude près du corps.

Déplacer lentement le rouleau vers le haut jusqu'à \_\_\_\_\_.

Ne pas soulever le dessus de l'épaule, ni courber le dos.

Pas de douleur, ni de fatigue.

---

Dans une séance faire \_\_\_\_\_ répétitions, et \_\_\_\_\_ séries.

Faire une pause de \_\_\_\_\_ secondes entre chaque répétition, et de \_\_\_\_\_ minute(s) entre les séries.

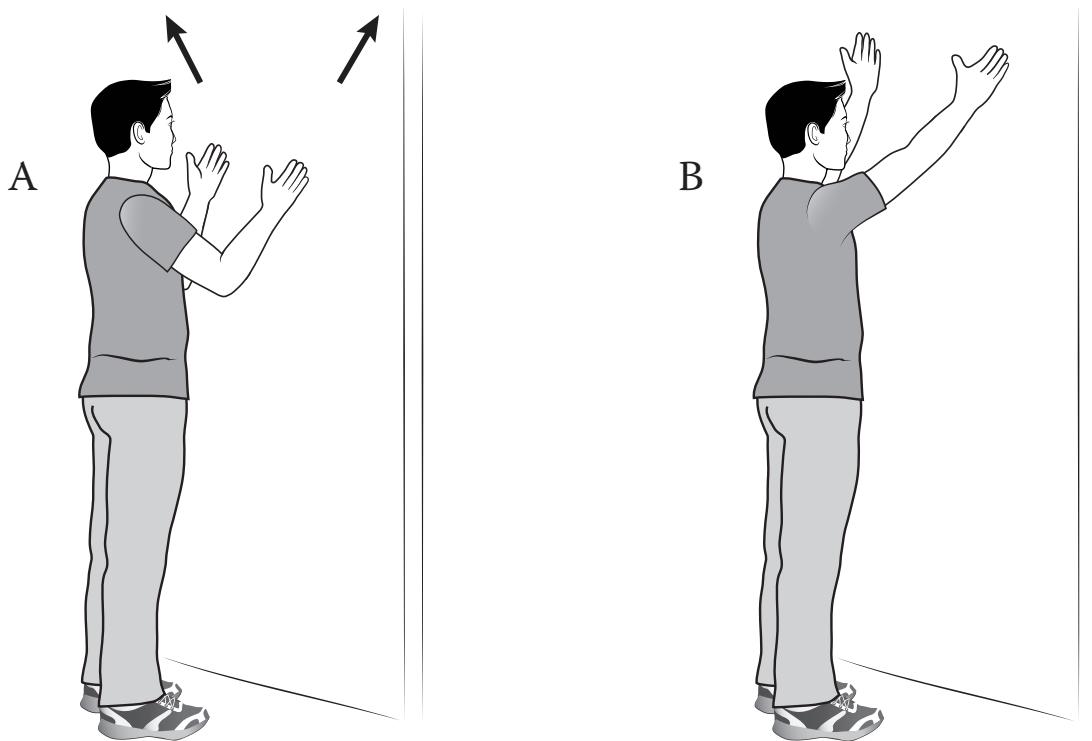
Faire \_\_\_\_\_ séances dans une journée (donc, \_\_\_\_\_ répétitions au total par jour).

Faire \_\_\_\_\_ jours par semaine.

*Progression :* au début peut se faire à 2 mains, ou avec le rouleau appuyé sur un plan incliné.

*Variante :* peut se faire dans différents plans d'élévation.

## ► Élévation debout 2 mains au mur – actif



Debout face à un mur, pieds éloignés de la largeur des hanches, avec \_\_\_\_\_ pouces entre les orteils et le mur.

Dos droit, menton rentré, dessus de l'épaule « relâché ».

2 mains en appui sur le mur, du côté des « petits doigts », et coudes près du corps.

Glisser lentement les 2 mains sur le mur vers le haut en traçant un « V »

Ne pas soulever le dessus de l'épaule, ni courber le dos.

Pas de douleur, ni de fatigue.

---

Dans une séance faire \_\_\_\_\_ répétitions, et \_\_\_\_\_ séries.

Faire une pause de \_\_\_\_\_ secondes entre chaque répétition, et de \_\_\_\_\_ minute(s) entre les séries.

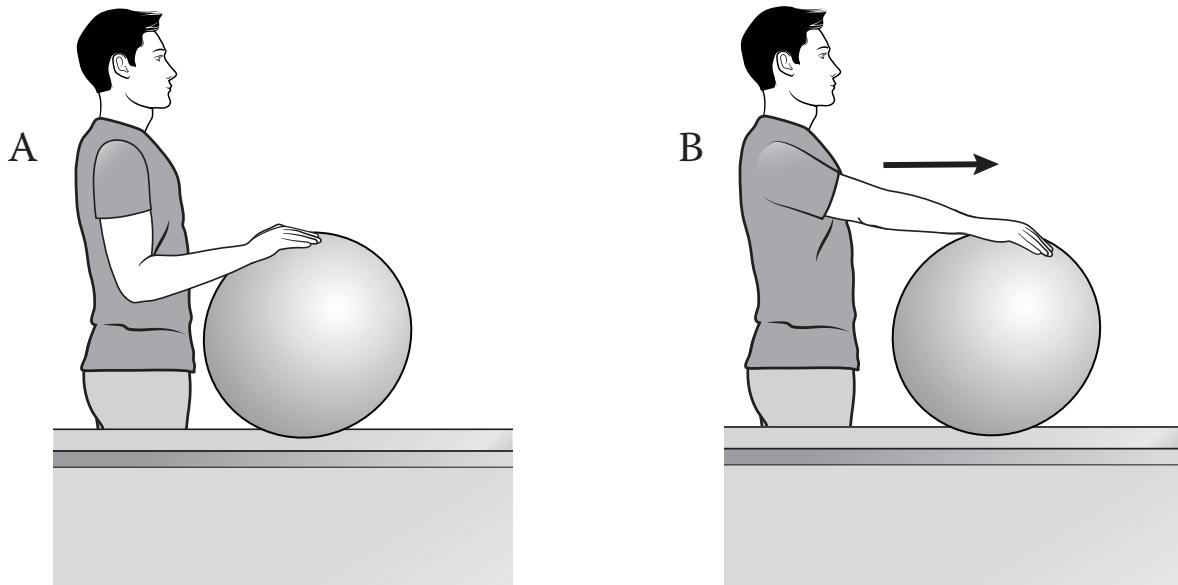
Faire \_\_\_\_\_ séances dans une journée (donc, \_\_\_\_\_ répétitions au total par jour).

Faire \_\_\_\_\_ jours par semaine.

*Progression :* soulever les mains du mur.

*Variante :* peut se faire dans différents plans d'élévation.

## ► Flexion debout avec appui sur ballon – actif



Debout à côté d'une table (ou comptoir).

Dos droit, menton rentré, dessus de l'épaule « relâché ».

Paume de la main \_\_\_\_\_ en appui sur la partie \_\_\_\_\_ du ballon.

Déplacer lentement le ballon jusqu'à ce que le coude soit droit, puis ramener en position de départ.

Pas de douleur, ni de fatigue.

---

Dans une séance faire \_\_\_\_\_ répétitions, et \_\_\_\_\_ séries.

Faire une pause de \_\_\_\_\_ secondes entre chaque répétition, et de \_\_\_\_\_ minute(s) entre les séries.

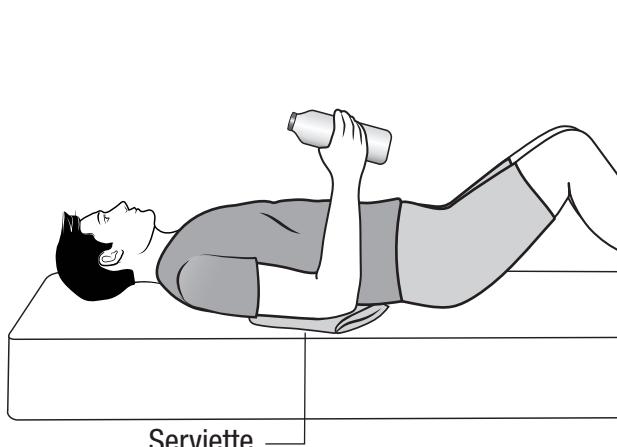
Faire \_\_\_\_\_ séances dans une journée (donc, \_\_\_\_\_ répétitions au total par jour).

Faire \_\_\_\_\_ jours par semaine.

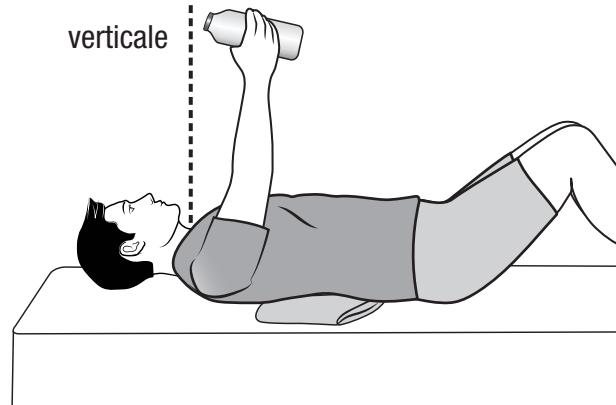
*Progressions* : incliner le lit, position de la main sur ballon, augmenter la hauteur de la table.

*Variante* : peut aussi se faire assis

## ► Flexion couché – bouteille eau



A



B

Couché sur le dos, les genoux pliés.

Coude plié à \_\_\_\_ °, et appuyé sur une serviette pliée de \_\_\_\_ pouces d'épaisseur.

Bouteille de plastique avec \_\_\_\_ ml eau dans la main.

Déplier lentement le coude pour amener le bras à la verticale.

Tenir \_\_\_\_ secondes, puis redescendre en pliant le coude.

Pas de douleur, ni de fatigue.

---

Dans une séance faire \_\_\_\_ répétitions, et \_\_\_\_ séries.

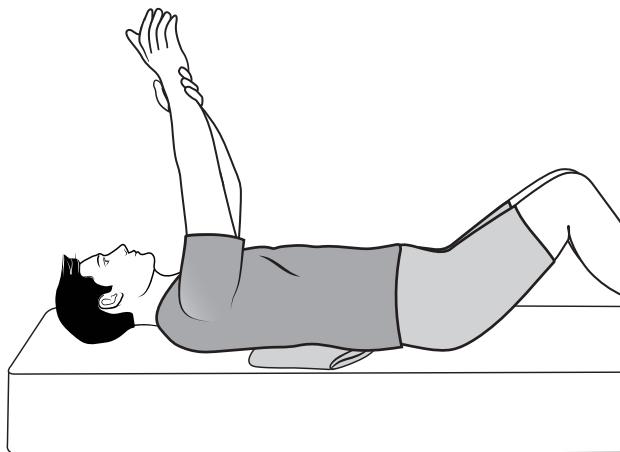
Faire une pause de \_\_\_\_ secondes entre chaque répétition, et de \_\_\_\_ minute(s) entre les séries.

Faire \_\_\_\_ séances dans une journée (donc, \_\_\_\_ répétitions au total par jour).

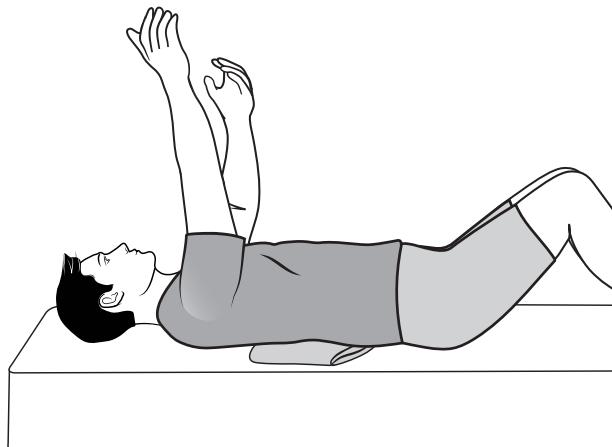
Faire \_\_\_\_ jours par semaine.

*Progressions :* incliner le lit, augmenter la charge, avoir le coude moins plié.

## ► Flexion couché – maintien / déplacement



A



B

Couché sur le dos, genoux pliés.

Coude plié à \_\_\_\_°, et appuyé sur une serviette pliée de \_\_\_\_ pouces d'épaisseur.

Avec la main \_\_\_\_\_, amener le bras \_\_\_\_\_ à la verticale.

« Serrer poing » **ou** « ouvrir les doigts et déplacer le poignet et les doigts vers l'extérieur ».

Retirer **lentement** la main \_\_\_\_\_ et tenir \_\_\_\_ secondes, en gardant la main \_\_\_\_\_ près du poignet \_\_\_\_\_.

Redescendre avec l'aide de la main \_\_\_\_\_.

Pas de douleur, ni de fatigue.

---

Dans une séance faire \_\_\_\_\_ répétitions, et \_\_\_\_\_ séries.

Faire une pause de \_\_\_\_ secondes entre chaque répétition, et de \_\_\_\_ minute(s) entre les séries.

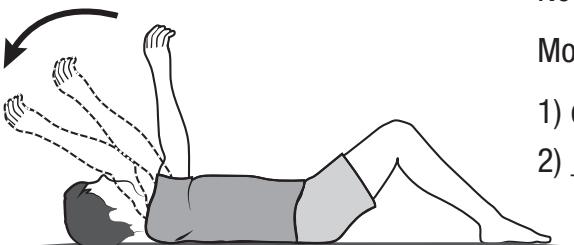
Faire \_\_\_\_\_ séances dans une journée (donc, \_\_\_\_\_ répétitions au total par jour).

Faire \_\_\_\_\_ jours par semaine.

*Progression :* lorsque le bras \_\_\_\_\_ peut tenir seul la position verticale, déplacer lentement le bras \_\_\_\_\_ vers l'arrière d'environ \_\_\_\_ pouces, tout en gardant la main \_\_\_\_\_ près du poignet \_\_\_\_\_. Ramener le bras à la verticale, puis descendre le bras \_\_\_\_\_ vers les pieds tout en gardant la main \_\_\_\_\_ près du poignet \_\_\_\_\_. Faire \_\_\_\_ « aller-retour », puis ramener le bras \_\_\_\_\_ sur le lit avec l'aide de la main \_\_\_\_\_.

# EXERCICES D'ASSOUPISSEMENT - ACTIFS

## Flexion (F)



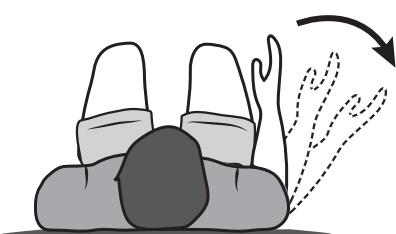
Ne pas creuser le dos.

Modifications possibles :

- 1) débuter avec coude plié à 90°, et revenir avec le coude plié
- 2) \_\_\_\_\_

## Rotation externe (RE)

(Couché)



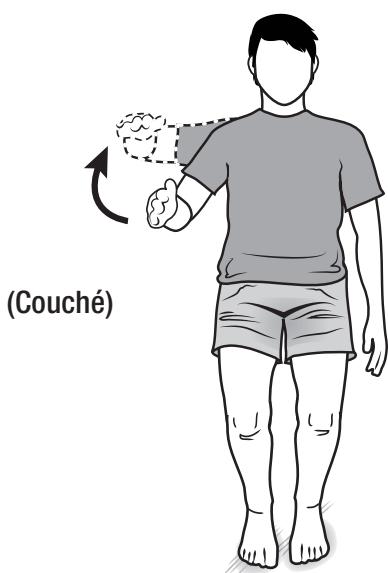
Coude plié à 90° et collé au corps tout au long du mouvement.

Fixation avec ceinture : \_\_\_\_\_

Support sous le bras : \_\_\_\_\_

Si fait assis, garder le dos bien appuyé (dossier de chaise ou mur)

## Abduction (ABD)



(Couché)

Coude plié à 90°, doigts pointant le plafond.

Sac de plastique sous le bras au besoin.

Pour les recommandations  
concernant l'exécution des exercices  
**voir page suivante**

# EXERCICES D'ASSOUPISSEMENT - ACTIFS

## Recommandations à suivre pour l'exécution des exercices pour améliorer ou maintenir l'amplitude

### Douleur :

- localisation : \_\_\_\_\_
- intensité /10 pendant les exercices :
  - à chaque répétition : \_\_\_\_\_
  - d'une répétition à l'autre : \_\_\_\_\_
- durée de la douleur lorsque la séance d'exercices est terminée : \_\_\_\_\_ minutes

### Technique d'exécution :

- choix du type de mouvement (actif, auto-passif ou passif ) : \_\_\_\_\_
- vitesse : \_\_\_\_\_
- fixation : \_\_\_\_\_
- compensations à éviter : \_\_\_\_\_
- retour ou non à la position de départ entre 2 répétitions : \_\_\_\_\_
  
- maintien ou non en fin d'amplitude : si oui, \_\_\_\_\_ secondes

À chaque séance : nombre de répétitions : \_\_\_\_\_  
nombre de séries : \_\_\_\_\_

### Durée de la pause :

- entre chaque répétition : \_\_\_\_\_
- entre chaque série : \_\_\_\_\_
- entre chaque mouvement : \_\_\_\_\_

Fréquence quotidienne (séances par jour) : \_\_\_\_\_

Fréquence hebdomadaire (jours par semaine) : \_\_\_\_\_

### Moment de la journée pour les exercices :

- le matin : selon l'intensité de la raideur, éviter les \_\_\_\_\_ ères à \_\_\_\_\_ ères heures après le lever.
- éviter les \_\_\_\_\_ dernières heures le soir avant le coucher

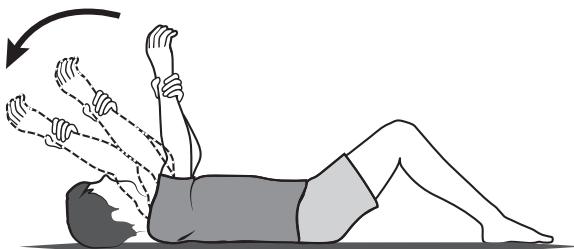
### Symptômes à éviter :

- engourdissements et picotements
- bruits articulaires

Séquence des mouvements et objectifs visés : \_\_\_\_\_

# EXERCICES D'ASSOUPLISSEMENT - PASSIFS

## Flexion (F)



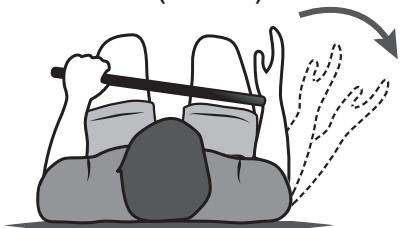
Ne pas creuser le dos.

Expirer en fin d'amplitude : \_\_\_\_\_

Modifications possibles : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Rotation externe (RE)

(Couché)



Coude plié à 90° et collé au corps tout au long du mouvement.

Fixation avec ceinture : \_\_\_\_\_

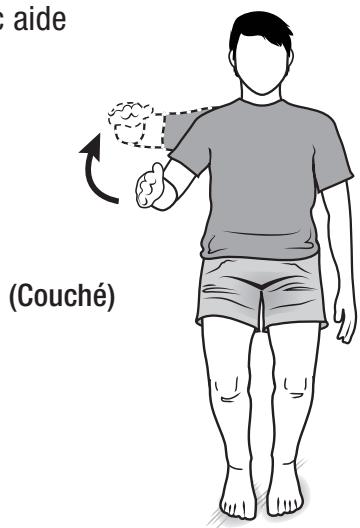
Support sous le bras : \_\_\_\_\_

Vous pouvez utiliser un bâton ou lavette ou pince à long manche.  
Si fait assis, garder le dos bien appuyé (mur ou dossier de chaise)

\* bâton au poignet

## Abduction (ABD)

\* avec aide



(Couché)

Coude plié à 90°, doigts pointant le plafond

## Main derrière le dos (MDD)

(Debout)



Direction du mouvement : \_\_\_\_\_

Pour les recommandations  
concernant l'exécution des exercices  
**voir page suivante**

# EXERCICES D'ASSOUPISSEMENT - PASSIFS

**Recommandations à suivre  
pour l'exécution des exercices pour améliorer ou maintenir l'amplitude**

**Douleur :**

- localisation : \_\_\_\_\_
- intensité /10 pendant les exercices :
  - à chaque répétition : \_\_\_\_\_
  - d'une répétition à l'autre : \_\_\_\_\_
- durée de la douleur lorsque la séance d'exercices est terminée : \_\_\_\_\_ minutes

**Technique d'exécution :**

- choix du type de mouvement (actif, auto-passif ou passif) : \_\_\_\_\_
- vitesse : \_\_\_\_\_
- fixation : \_\_\_\_\_
- compensations à éviter : \_\_\_\_\_
- retour ou non à la position de départ entre 2 répétitions : \_\_\_\_\_
  
- maintien ou non en fin d'amplitude : si oui, \_\_\_\_\_ secondes

**À chaque séance : nombre de répétitions : \_\_\_\_\_**  
**nombre de séries : \_\_\_\_\_**

**Durée de la pause :**

- entre chaque répétition : \_\_\_\_\_
- entre chaque série : \_\_\_\_\_
- entre chaque mouvement : \_\_\_\_\_

**Fréquence quotidienne (séances par jour) : \_\_\_\_\_**

**Fréquence hebdomadaire (jours par semaine) : \_\_\_\_\_**

**Moment de la journée pour les exercices :**

- le matin : selon l'intensité de la raideur, éviter les \_\_\_\_\_ ères à \_\_\_\_\_ ères heures après le lever.
- éviter les \_\_\_\_\_ dernières heures le soir avant le coucher

**Symptômes à éviter :**

- engourdissements et picotements
- bruits articulaires

**Séquence des mouvements et objectifs visés : \_\_\_\_\_**

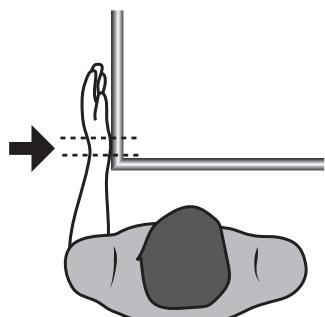
\_\_\_\_\_ □ pht □ TRP \_\_\_\_\_

Date: AA/MM/JJ

# EXERCICES DE RENFORCEMENT ISOMÉTRIQUE

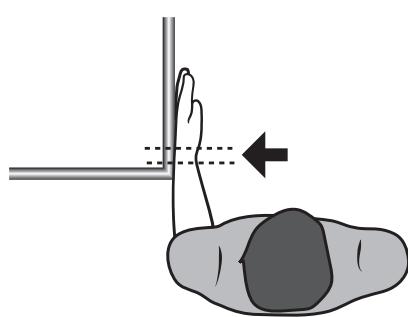
Pour ces exercices, se tenir debout, droit, le menton rentré, le coude plié à 90° et collé au corps et les pieds légèrement écartés.

## Rotation interne (RI)



(Schéma vu de haut)

## Rotation externe (RE)

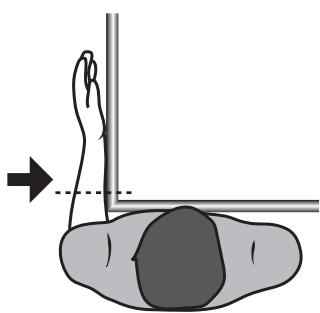


Le poignet pousse contre le mur :

- vers l'intérieur pour RI
- vers l'extérieur pour RE

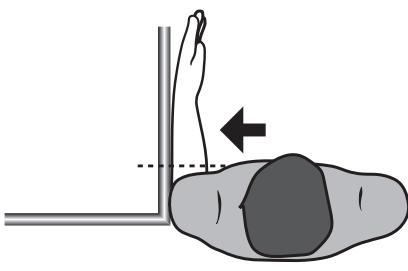
Modifications possibles : \_\_\_\_\_

## Adduction (ADD)



(Schéma vu de haut)

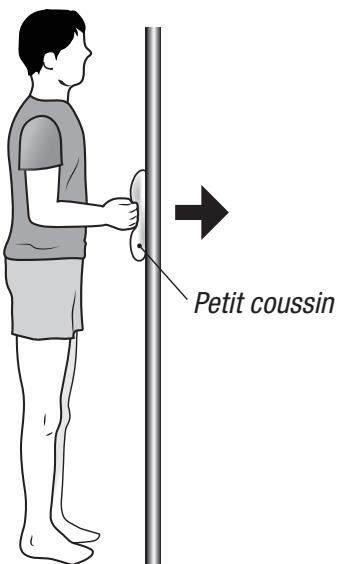
## Abduction (ABD)



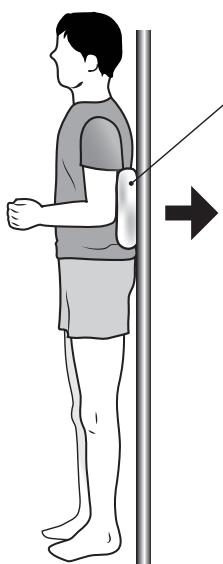
Le coude et l'avant-bras poussent contre le mur :

- vers l'intérieur pour ADD
- vers l'extérieur pour ABD

## Flexion (F)



## Extension (E)



{ Pour l'extension, afin de garder le bras centré par rapport au tronc, l'épaisseur du coussin

doit être d'environ : \_\_\_\_\_ pouces  
ou \_\_\_\_\_ cm

Main : \_\_\_\_\_

Pour les recommandations  
concernant l'exécution des exercices  
voir page suivante

# EXERCICES DE RENFORCEMENT ISOMÉTRIQUE

Vous ne devez jamais ressentir de la douleur.

Pourcentage de l'effort maximal (CMV) : \_\_\_\_\_

Tenir chaque répétition \_\_\_\_\_ secondes, en comptant à voix haute.

Nombre de répétitions : \_\_\_\_\_

Pauses entre chaque répétition \_\_\_\_\_ secondes  
et entre chaque groupe musculaire \_\_\_\_\_ minutes

À la fin des \_\_\_\_\_ répétitions, aucune fatigue ou légère fatigue.

Nombre de fois par jour : \_\_\_\_\_

Nombre de jours par semaine : \_\_\_\_\_

Dates pour le début des exercices :

RE \_\_\_\_\_

RI \_\_\_\_\_

F \_\_\_\_\_

E \_\_\_\_\_

ABD \_\_\_\_\_

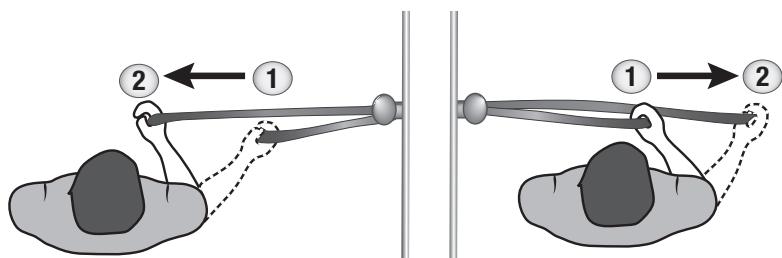
ADD \_\_\_\_\_

Modification possible : dans la même position et à \_\_\_\_\_ pieds du mur,  
tenir un élastique dans la main et déplacer le tronc dans la direction \_\_\_\_\_  
sur une distance d'environ \_\_\_\_\_.

# EXERCICES DE RENFORCEMENT ISOTONIQUE

Pour ces exercices, se tenir debout et bien droit, le menton rentré et les pieds légèrement écartés. Ne pas bouger le tronc.

## Rotation interne (RI)



(Schéma vu de haut)

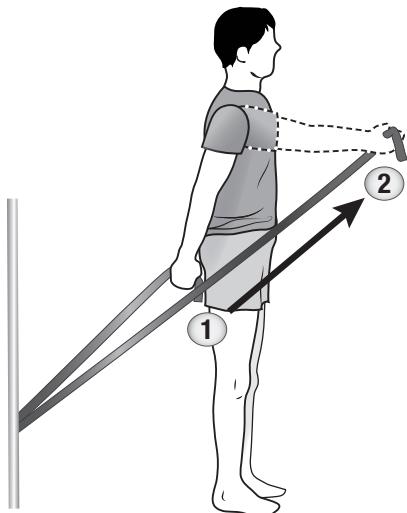
## Rotation externe (RE)

Coude plié à 90° et collé au corps, poignet en position neutre.

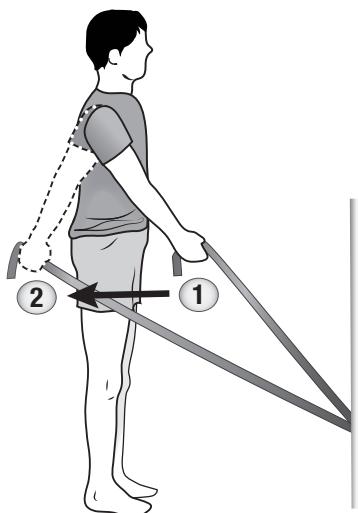
Élastique à la hauteur de la taille et parallèle au sol, fixé : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Flexion (F)



## Extension (E)



Pour la flexion, aussi possible avec une bouteille de plastique petite ou à poignée oblique.

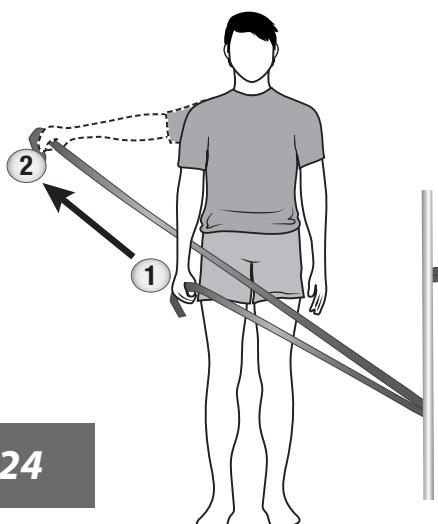
(1000 ml d'eau = 1 kg = 2.2 livres)

Charge initiale : \_\_\_\_\_ ml d'eau

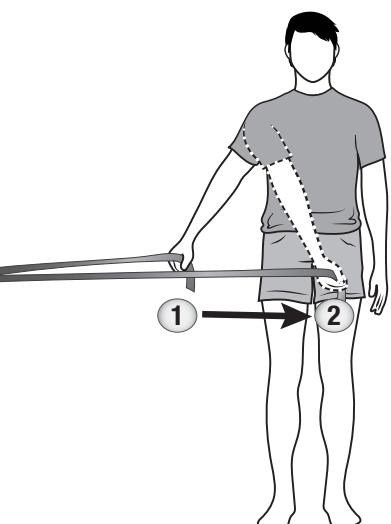
Pour l'extension, aussi possible avec le coude plié, dans ce cas la bande élastique sera à la hauteur de la main et parallèle au sol.

Amplitude du mouvement : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Abduction (ABD)



## Adduction (ADD)



Pour l'adduction, placer le poignet à environ \_\_\_\_\_ pouces devant la cuisse.

Amplitude du mouvement : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Pour les recommandations concernant l'exécution des exercices voir page suivante

# EXERCICES DE RENFORCEMENT ISOTONIQUE

Fixation SÉCURITAIRE de la bande élastique, par exemple : \_\_\_\_\_

***Vous ne devez jamais ressentir de la douleur.***

Exécuter le mouvement lentement et de façon contrôlée, sans bouger le corps.

L'omoplate (\_\_\_\_\_ ) ne doit pas se déplacer, ou très peu.

Pourcentage de l'effort maximal (CMV) : \_\_\_\_\_

Avec une bande simple et tension « zéro »

(c.a.d. tension suffisante pour que la bande devienne « droite »), la distance minimale entre la main et le point de fixation doit être d'environ 4 pieds (1,2 mètres).

Nombre de répétitions : \_\_\_\_\_

Pauses entre chaque répétition \_\_\_\_\_ secondes  
et entre chaque groupe musculaire \_\_\_\_\_ minutes

À la fin des \_\_\_\_\_ répétitions, aucune fatigue ou légère fatigue.

Nombre de fois par jour : \_\_\_\_\_

Nombre de jours par semaine : \_\_\_\_\_, et ne pas faire deux jours consécutifs.

Dates pour le début des exercices :

RE \_\_\_\_\_

RI \_\_\_\_\_

F \_\_\_\_\_

E \_\_\_\_\_

ABD \_\_\_\_\_

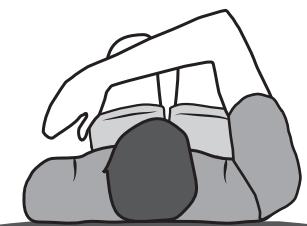
ADD \_\_\_\_\_

Pour progresser la résistance, vous pouvez :

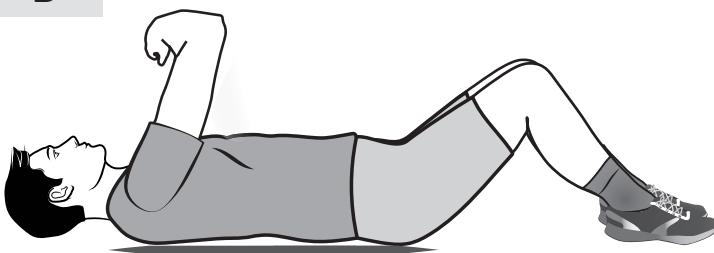
- 1) Ne pas changer la position de la main sur la bande, mais s'éloigner de la fixation.
- 2) Diminuer la distance entre la main et la fixation mais jamais plus petite que 4 pieds (1,2 mètres).
- 3) Doubler la bande.

## Exercice d'assouplissement - Adduction horizontale en position couchée

**A**



**B**



Couché sur le dos, les genoux pliés. Support placé sous le bras \_\_\_\_\_, du milieu du biceps au coude. Coude \_\_\_\_\_ plié à 90°. Soulever le coude \_\_\_\_\_ du lit pour que l'épaule \_\_\_\_\_ soit placée à environ \_\_\_\_\_ de flexion (distance entre le coude et le lit d'environ \_\_\_\_\_ pouces), ou le bras perpendiculaire au lit (90°).

Déplacer lentement le coude \_\_\_\_\_ vers le côté \_\_\_\_\_ jusqu'à une sensation d'étirement perçue à l'épaule \_\_\_\_\_. L'omoplate (l'arrière de l'épaule) ne doit pas se soulever du lit. Tenir \_\_\_\_\_ secondes. Replacer le coude sur le lit et prendre une pause de \_\_\_\_\_ secondes. Une légère douleur (\_\_\_\_\_ /10) peut être présente à la fin du mouvement, mais ne doit pas augmenter avec les répétitions. Si une douleur est présente au retour, aider alors avec la main \_\_\_\_\_ pour que cette douleur disparaisse. Si une douleur persiste après l'exercice, celle-ci doit être légère (\_\_\_\_\_ / 10) et ne doit pas durer plus de \_\_\_\_\_ minutes.

Attendre \_\_\_\_\_ heures après le lever avant de faire cet exercice, et ne pas faire non plus dans les \_\_\_\_\_ heures précédant le coucher.

- Faire \_\_\_\_\_ répétitions par séance, \_\_\_\_\_ séances par jour, avec un délai de \_\_\_\_\_ heure(s) entre les séances.
- Faire \_\_\_\_\_ jours par semaine.

Ne pas modifier vos activités quotidiennes pour \_\_\_\_\_ jours suivant le début de cet exercice.

### Variantes possibles :

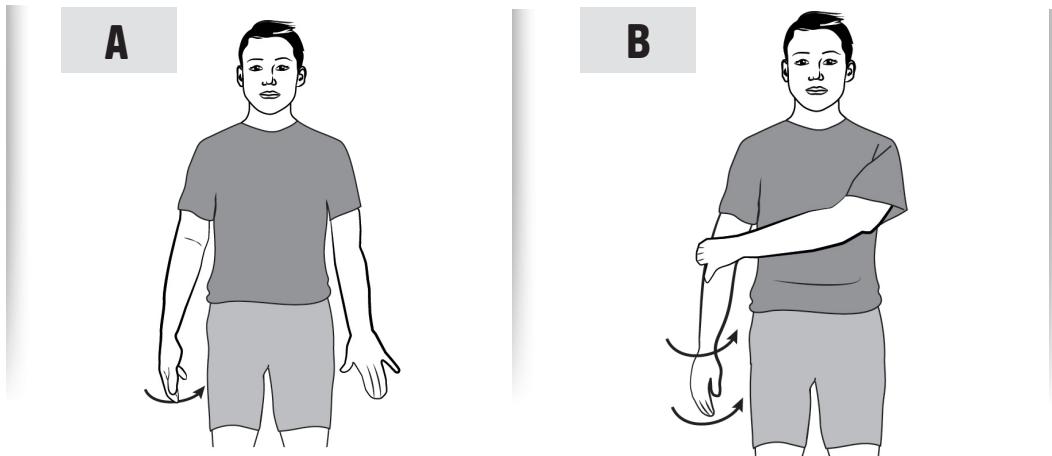
- Placer la main \_\_\_\_\_ au coude \_\_\_\_\_ pour aller plus loin dans le mouvement.
- Placer l'épaule \_\_\_\_\_ à environ \_\_\_\_\_ de flexion (distance entre le coude et le lit d'environ \_\_\_\_\_ pouces).

Pour faciliter l'exécution de l'exercice décrit ci-dessus, faire d'abord avant celui-ci, soit :

- Vélo sur place; durée \_\_\_\_\_ minutes.
- Marche sur place, avec les hanches et les genoux pliés à 90°, avec un petit poids dans chaque main (\_\_\_\_\_ livre, soit bouteille de plastique avec \_\_\_\_\_ ml d'eau), en pliant le coude du côté opposé au genou qui lève; durée \_\_\_\_\_ minutes.
- Pédalier placé sur une table à \_\_\_\_\_ pouces du sol; durée \_\_\_\_\_ minutes.

Ces exercices visant à faciliter l'exercice pour l'épaule décrit ci-dessus ne doivent pas être douloureux.

## Exercice d'assouplissement - Rotation interne coude près du corps



Debout, dos droit et appuyé au mur. Bras \_\_\_\_\_ le long du corps, avec le coude placé en extension (placé « droit »).

Tourner lentement tout le bras \_\_\_\_\_ vers l'intérieur pour tenter d'amener le pouce \_\_\_\_\_ vers l'arrière, et le pli du coude vers l'intérieur.  
Ne pas décoller le dos du mur. Tenir \_\_\_\_\_ secondes.

Revenir en position de départ et prendre une pause de \_\_\_\_\_ secondes.

- Si une douleur est présente, elle doit être légère (ne pas dépasser \_\_\_\_\_ / 10).
- Si une douleur persiste après l'exercice, celle-ci doit être légère ( \_\_\_\_\_ / 10) et ne doit pas durer plus de \_\_\_\_\_ minutes.

Attendre \_\_\_\_\_ heures après le lever avant de faire cet exercice, et ne pas faire non plus dans les \_\_\_\_\_ heures précédant le coucher.

- Faire \_\_\_\_\_ répétitions par séance, \_\_\_\_\_ séances par jour, avec un délai de \_\_\_\_\_ heure(s) entre les séances.
- Faire \_\_\_\_\_ jours par semaine.

### Variante possible :

- Placer la main \_\_\_\_\_ au coude \_\_\_\_\_ pour aller plus loin dans le mouvement et tenir la position \_\_\_\_\_ secondes (figure B).

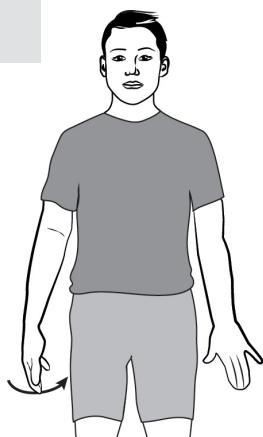
Pour faciliter l'exécution de l'exercice décrit ci-dessus, faire d'abord avant celui-ci, soit :

- Vélo sur place; durée \_\_\_\_\_ minutes.
- Marche sur place, avec les hanches et les genoux pliés à 90°, avec un petit poids dans chaque main ( \_\_\_\_\_ livre, soit bouteille de plastique avec \_\_\_\_\_ ml d'eau), en pliant le coude du côté opposé au genou qui lève; durée \_\_\_\_\_ minutes.
- Pédalier placé sur une table à \_\_\_\_\_ pouces du sol; durée \_\_\_\_\_ minutes.

Ces exercices visant à faciliter l'exercice pour l'épaule décrit ci-dessus ne doivent pas être douloureux.

## Exercice de contrôle moteur - Rotation interne coude près du corps debout

A



B



Debout, dos droit et appuyé au mur, face à un miroir. Bras \_\_\_\_\_ le long du corps, avec le coude placé en extension (placé « droit »).

Tourner lentement tout le bras \_\_\_\_\_ vers l'intérieur pour tenter d'amener le pouce \_\_\_\_\_ vers l'arrière et le pli du coude vers l'intérieur. Ne pas décoller le dos du mur. Le haut de l'épaule ne doit pas se déplacer et il ne doit pas y avoir de « balle de golf ». Tenir \_\_\_\_\_ secondes.

Revenir en position de départ et prendre une pause de \_\_\_\_\_ secondes.

Aucune douleur ne doit être perçue, ni pendant, ni après l'exercice.

Dans une séance, faire \_\_\_\_\_ répétitions et \_\_\_\_\_ séries.

- Faire une pause de \_\_\_\_\_ secondes entre les répétitions, et de \_\_\_\_\_ minute(s) entre les séries.
- Faire \_\_\_\_\_ séances par jour (donc, \_\_\_\_\_ répétitions par jour au total), avec un délai de \_\_\_\_\_ heure(s) entre les séances.
- Faire \_\_\_\_\_ jours par semaine.

### Variantes possibles :

- Placer la main \_\_\_\_\_ au coude \_\_\_\_\_ pour aller plus loin dans le mouvement, puis diminuer lentement l'aide apportée par la main \_\_\_\_\_ et tenir la position \_\_\_\_\_ secondes.
- Serrer le poing \_\_\_\_\_ pour aider à tenir la position.
- Faire les 2 bras en même temps.

## Exercice de contrôle moteur - Rotation externe en position assise (main vers le plafond)

A



B



Assis, coude soutenu sur une table, avant-bras parallèle au sol, paume de la main face au sol. Coude éloigné un peu du tronc, soit vers l'avant ou un peu vers le côté, avec une distance entre le coude et le tronc d'environ \_\_\_\_\_ pouces.

Sans soulever le coude de la table, amener la main vers le plafond le plus haut possible. L'épaule et le tronc ne doivent pas se déplacer.

Tenir \_\_\_\_\_ secondes. Ramener l'avant-bras à l'horizontal et soutenir le poignet \_\_\_\_\_ avec la main \_\_\_\_\_.

Prendre une pause de \_\_\_\_\_ secondes.

Aucune douleur ne doit être perçue ni pendant ni après l'exercice.

Si une douleur est présente seulement au retour, aider alors le retour avec la main \_\_\_\_\_ pour que ce retour soit non douloureux.

Dans une séance, faire \_\_\_\_\_ répétitions et \_\_\_\_\_ séries.

- Faire une pause de \_\_\_\_\_ secondes entre les répétitions, et de \_\_\_\_\_ minute(s) entre les séries.
- Faire \_\_\_\_\_ séances par jour (donc, \_\_\_\_\_ répétitions par jour au total), avec un délai de \_\_\_\_\_ heure(s) entre les séances.
- Faire \_\_\_\_\_ jours par semaine.

### Variantes possibles :

- Placer la main \_\_\_\_\_ au poignet \_\_\_\_\_ pour aider à amener la main \_\_\_\_\_ vers le plafond. Serrer le poing \_\_\_\_\_ ou amener la main et les doigts \_\_\_\_\_ vers le plafond; retirer lentement la main \_\_\_\_\_ placée au poignet puis tenir la position \_\_\_\_\_ secondes.
- En gardant la main \_\_\_\_\_ levée vers le plafond, soulever lentement le coude d'environ \_\_\_\_\_ pouces sans lever le dessus de l'épaule ni pencher le tronc vers le côté (faire devant le miroir).

## Exercice de contrôle moteur - Élévation en position couchée (main à la tête)

**A**



**B**



Couché sur le dos, les genoux pliés. Support placé sous le bras \_\_\_\_\_, du milieu du biceps au coude. Coude \_\_\_\_\_ plié à 90° avec l'avant-bras placé à la verticale, ou la main placée sur la cuisse.

Soulever lentement le bras \_\_\_\_\_ pour aller placer l'index soit au nez, aux sourcils, au front ou aux cheveux. Ne pas éloigner le coude sur le côté. Tenir \_\_\_\_\_ secondes. Ne pas soulever le dessus de l'épaule ou \_\_\_\_\_.

Redescendre le bras et ramener l'avant-bras vertical, ou la main placée sur la cuisse. Prendre une pause de \_\_\_\_\_ secondes.

Aucune douleur ne doit être perçue ni pendant ni après l'exercice. Si une douleur est présente seulement au retour, aider alors le retour avec la main \_\_\_\_\_ pour que ce retour soit non douloureux. Aucun bruit articulaire ne doit être perçu pendant l'exercice.

Dans une séance, faire \_\_\_\_\_ répétitions et \_\_\_\_\_ séries.

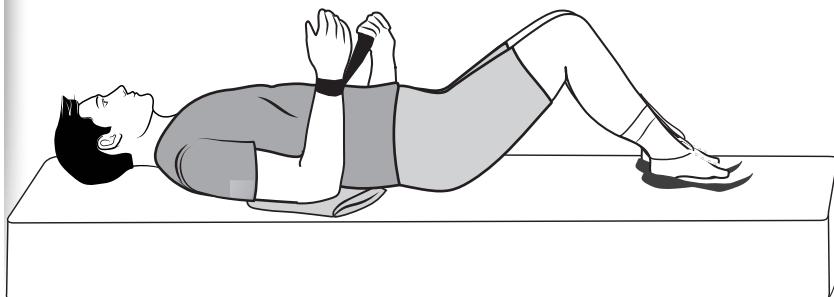
- Faire une pause de \_\_\_\_\_ secondes entre les répétitions, et de \_\_\_\_\_ minute(s) entre les séries.
- Faire \_\_\_\_\_ séances par jour (donc, \_\_\_\_\_ répétitions par jour au total), avec un délai de \_\_\_\_\_ heure(s) entre les séances.
- Faire \_\_\_\_\_ jours par semaine.

### Progressions possibles :

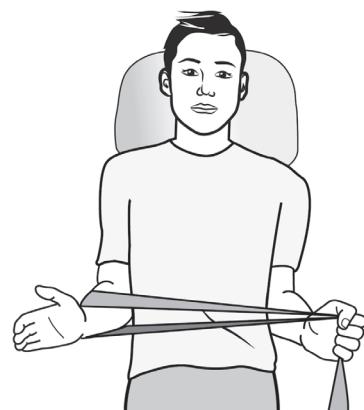
- Couché sur une surface inclinée (lit ajustable, coussin de lecture, « chaise soleil »), puis augmenter graduellement l'angle d'inclinaison.
- Petit poids dans la main, par exemple bouteille de plastique avec \_\_\_\_\_ ml d'eau.
- Utiliser la main \_\_\_\_\_, pour aller placer l'index \_\_\_\_\_ à la position désirée, retirer lentement la main \_\_\_\_\_ puis garder la position pendant \_\_\_\_\_ secondes.

## Exercice de renforcement - Rotation externe en position couchée

**A**



**B**



Couché sur le dos, les genoux pliés. Support placé sous les deux bras, du milieu du biceps au coude. Coudes pliés à 90° et près du corps.

Bandes élastiques placées au poignet \_\_\_\_\_ et tenues par la main \_\_\_\_\_.

Avant-bras \_\_\_\_\_ placé à la verticale (perpendiculaire au lit) ou \_\_\_\_\_.

Serrer le poing \_\_\_\_\_ ou amener le poignet et les doigts \_\_\_\_\_ vers l'extérieur.

Tirer lentement sur la bande élastique avec la main \_\_\_\_\_ tout en gardant stable la position de l'avant-bras \_\_\_\_\_. Tenir \_\_\_\_\_ secondes en comptant à voix haute. Le coude ne doit pas s'éloigner du corps. Déplacer un peu le poignet vers l'abdomen pour enlever la tension sur la bande élastique.

Aucune douleur ne doit être perçue ni pendant et ni après l'exercice.

Dans une séance, faire \_\_\_\_\_ répétitions et \_\_\_\_\_ séries.

- Faire une pause de \_\_\_\_\_ secondes entre les répétitions, et de \_\_\_\_\_ minute(s) entre les séries.
- Faire \_\_\_\_\_ séances par jour (donc, \_\_\_\_\_ répétitions par jour au total), avec un délai de \_\_\_\_\_ heure(s) entre les séances.
- Faire \_\_\_\_\_ jours par semaine.

### Progressions possibles :

- Augmenter la force produite sur l'élastique par la main \_\_\_\_\_.
- Placer l'avant-bras \_\_\_\_\_ en position \_\_\_\_\_.
- Couché sur une surface inclinée (lit ajustable, coussin de lecture, « chaise soleil » sans utiliser l'élastique, déplacer la main \_\_\_\_\_ et l'avant-bras \_\_\_\_\_ vers l'extérieur et tenir \_\_\_\_\_ secondes.
- Même exercice que ci-dessus, mais avec élastique.