

Exercices pour l'épaule

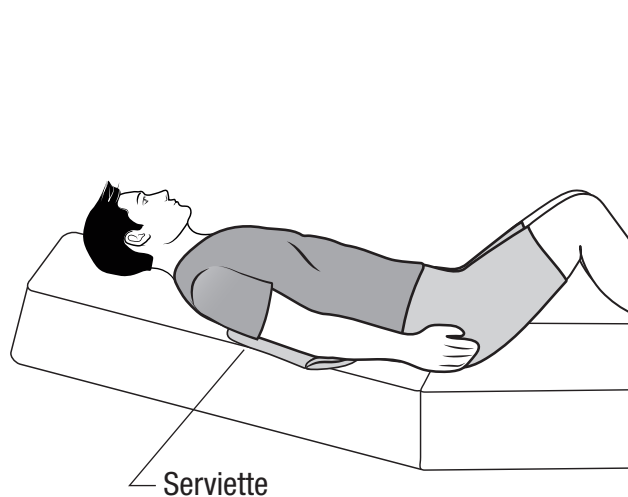


Des exercices appropriés et bien exécutés peuvent diminuer la douleur, améliorer la mobilité et la fonction pour plusieurs patients présentant des problèmes d'épaule. Il faut toutefois savoir que selon la condition de l'épaule, certains de ces exercices pourraient ne pas être indiqués. Pour que ces exercices 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.

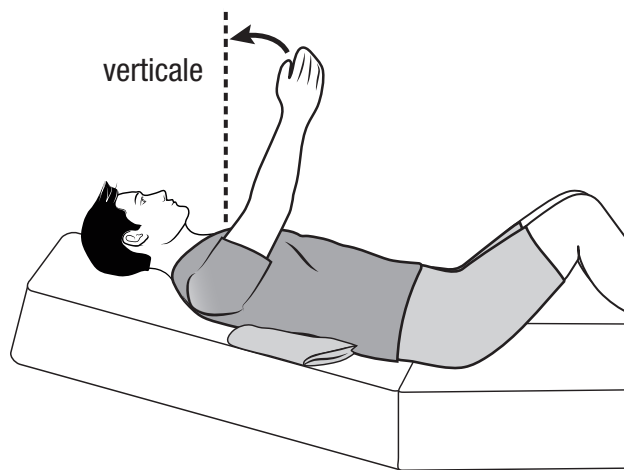
Les exercices suivants font partie de ceux utilisés régulièrement en physiothérapie, et ont été élaborés par des physiothérapeutes de plusieurs pays.

*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).

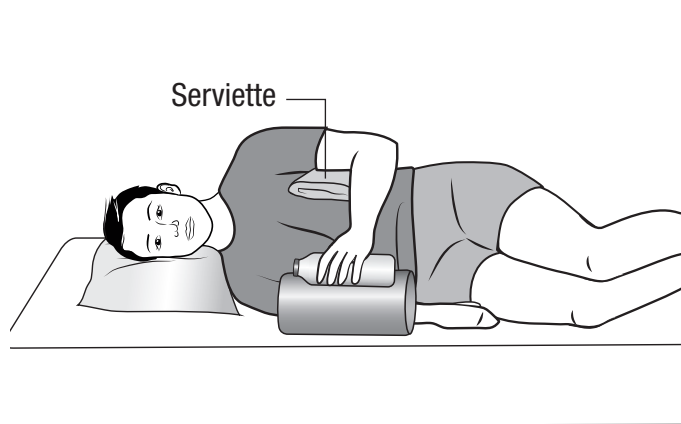
Faire ____ jours par semaine.

Progressions : ► augmenter l'inclinaison;

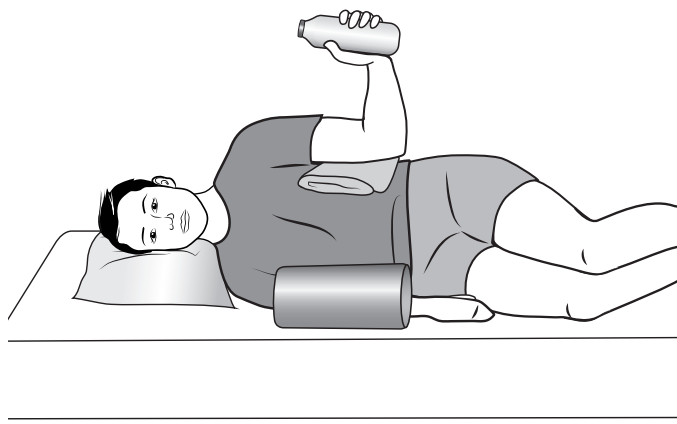
► ajouter une petite charge (exemple : bouteille en plastique avec _____ ml eau).

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.

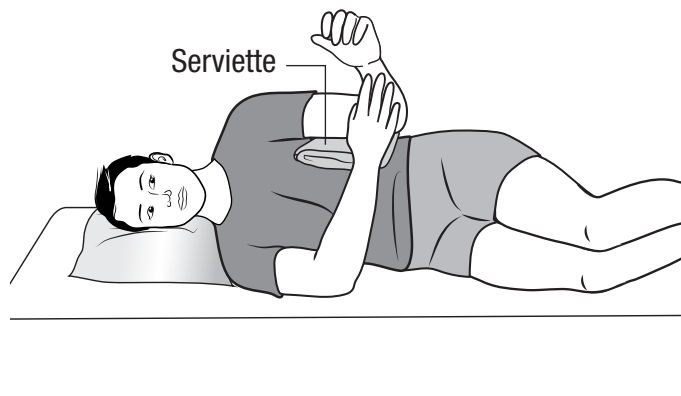
Faire une pause de ____ secondes entre chaque répétition, et de ____ minute(s) entre les séries.

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

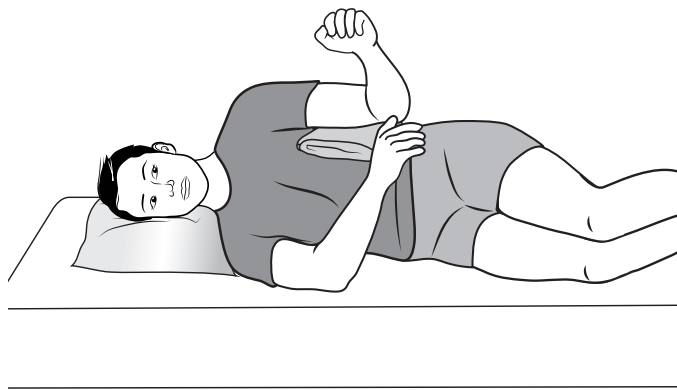
Faire ____ jours par semaine.

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.

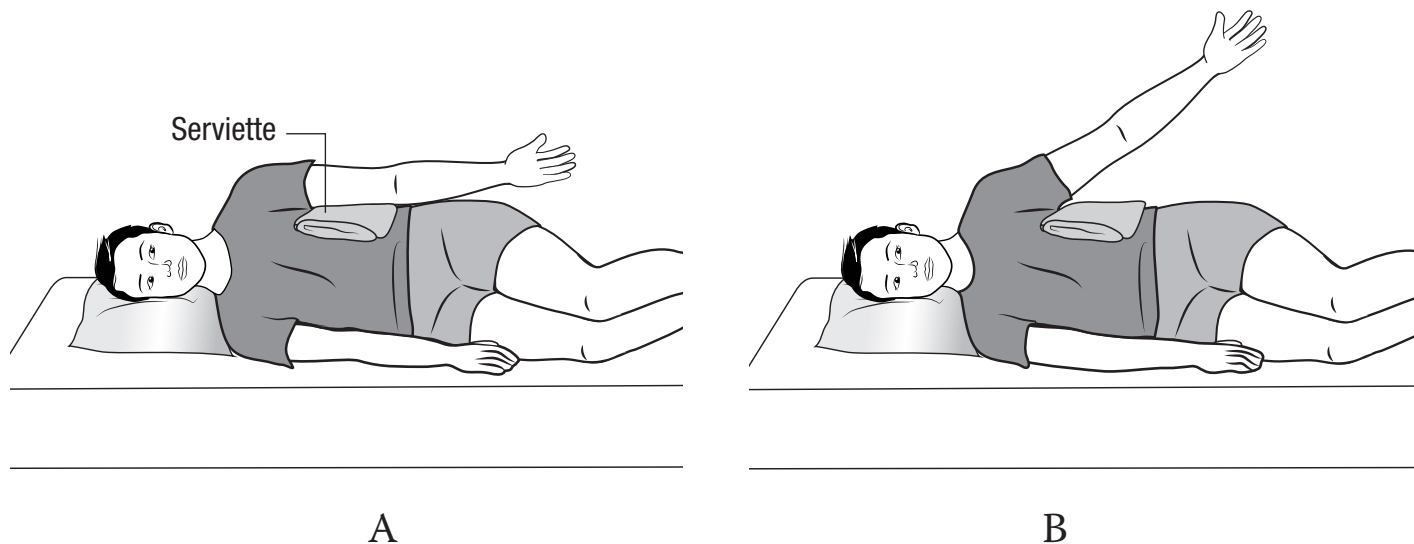
Faire une pause de ____ secondes entre chaque répétition, et de ____ minute(s) entre les séries.

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



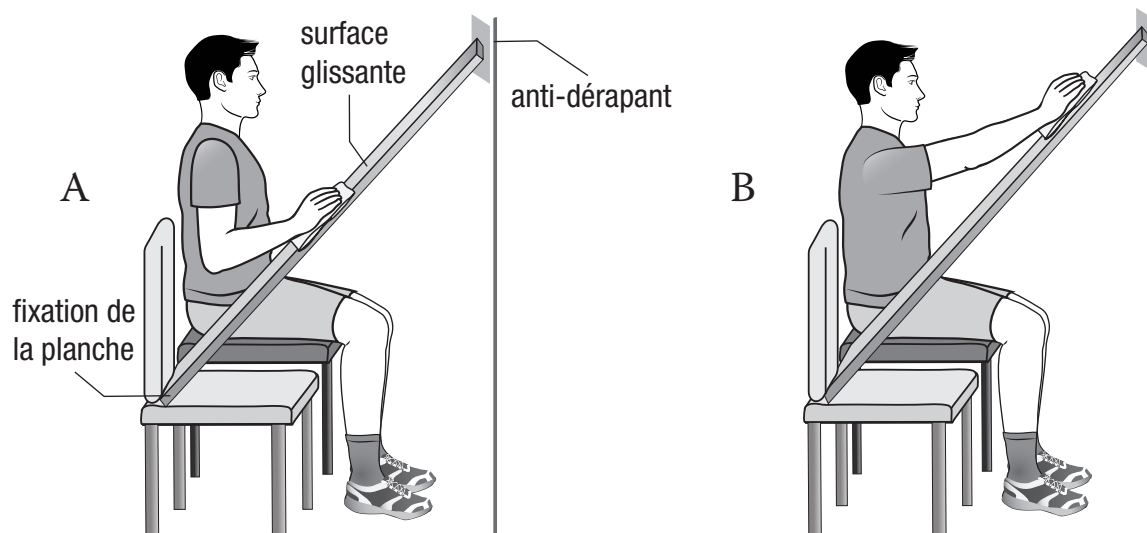
Couché sur le côté, oreiller sous la tête (bon alignement de la colonne), genoux pliés.
Petite serviette pliée entre le coude et le tronc.
Bras appuyé sur le corps, avec le pouce qui pointe vers le plafond.
Lever lentement le bras vers le plafond jusqu'à _____.
Tenir ____ secondes. Redescendre.
Pas de 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 : _____°

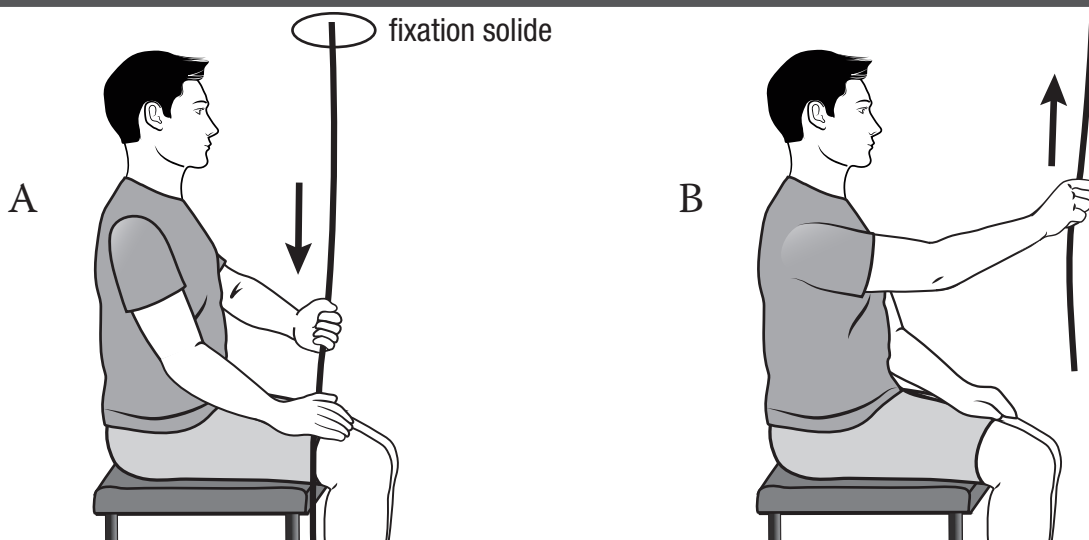
Notes :

- 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).

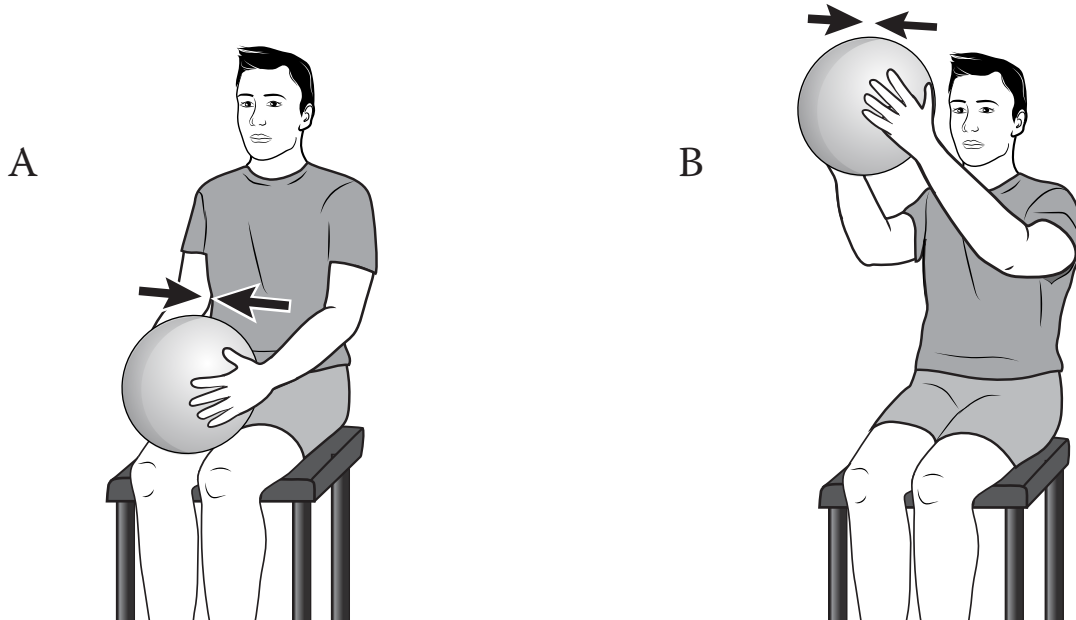
Faire _____ jours par semaine.

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.

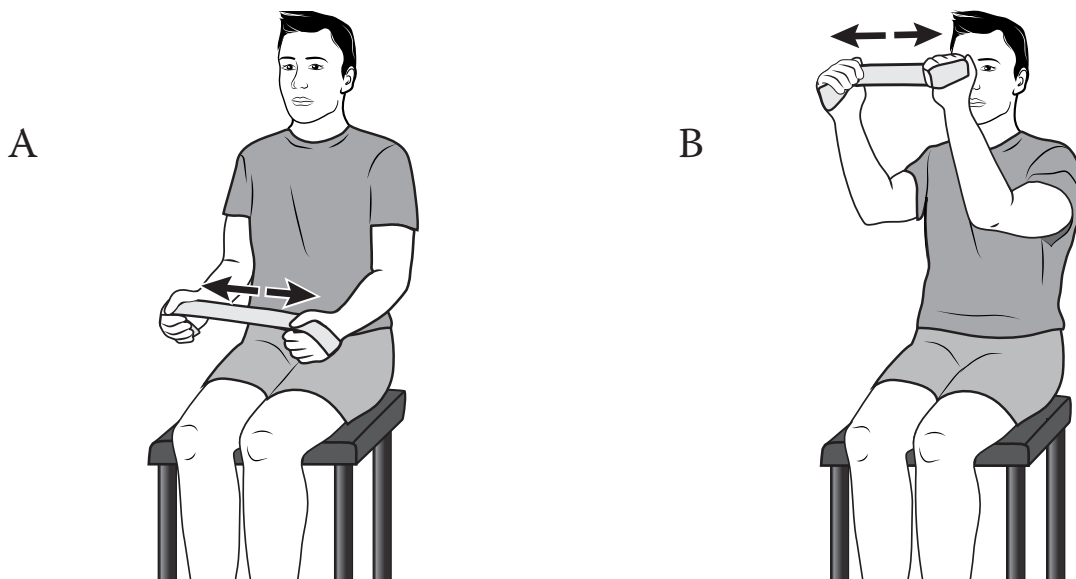
Faire _____ séances dans une journée (donc, _____ répétitions au total par jour).

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.

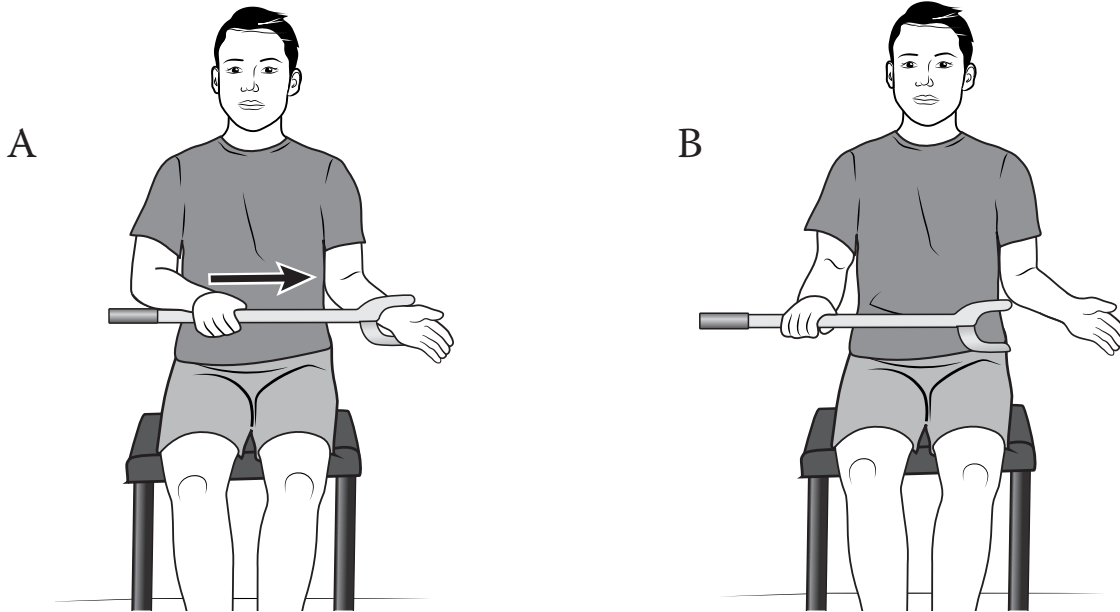
Faire _____ séances dans une journée (donc, _____ répétitions au total par jour).

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).

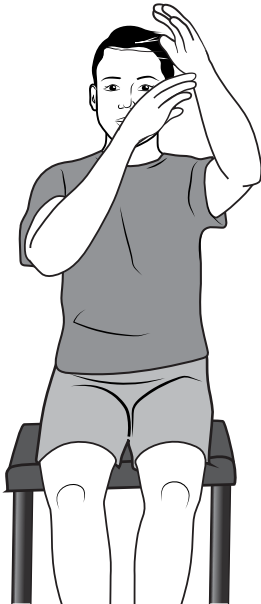
Faire _____ jours par semaine.

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



Scaption et rotation externe assis – maintien

A



B



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.

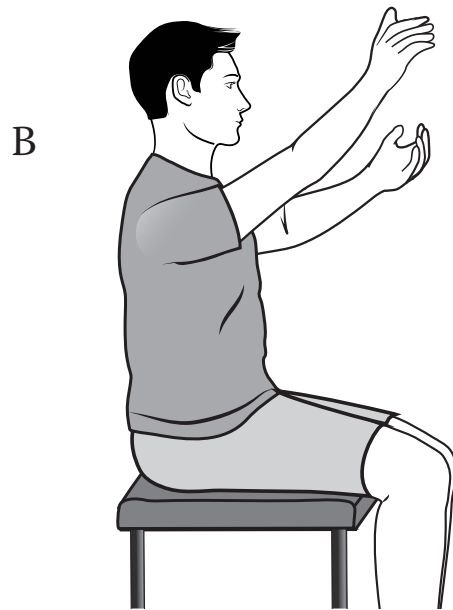
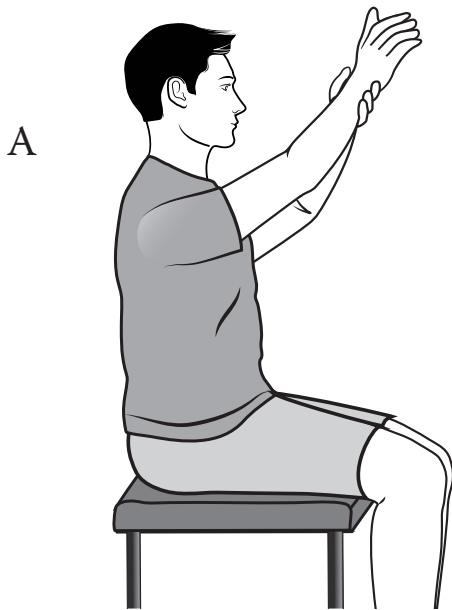
Faire _____ séances dans une journée (donc, _____ répétitions au total par jour).

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.

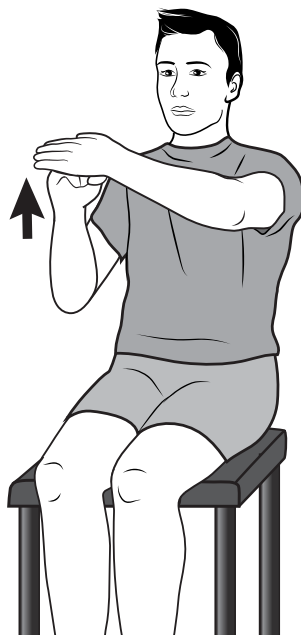
Faire _____ séances dans une journée (donc, _____ répétitions au total par jour).

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.

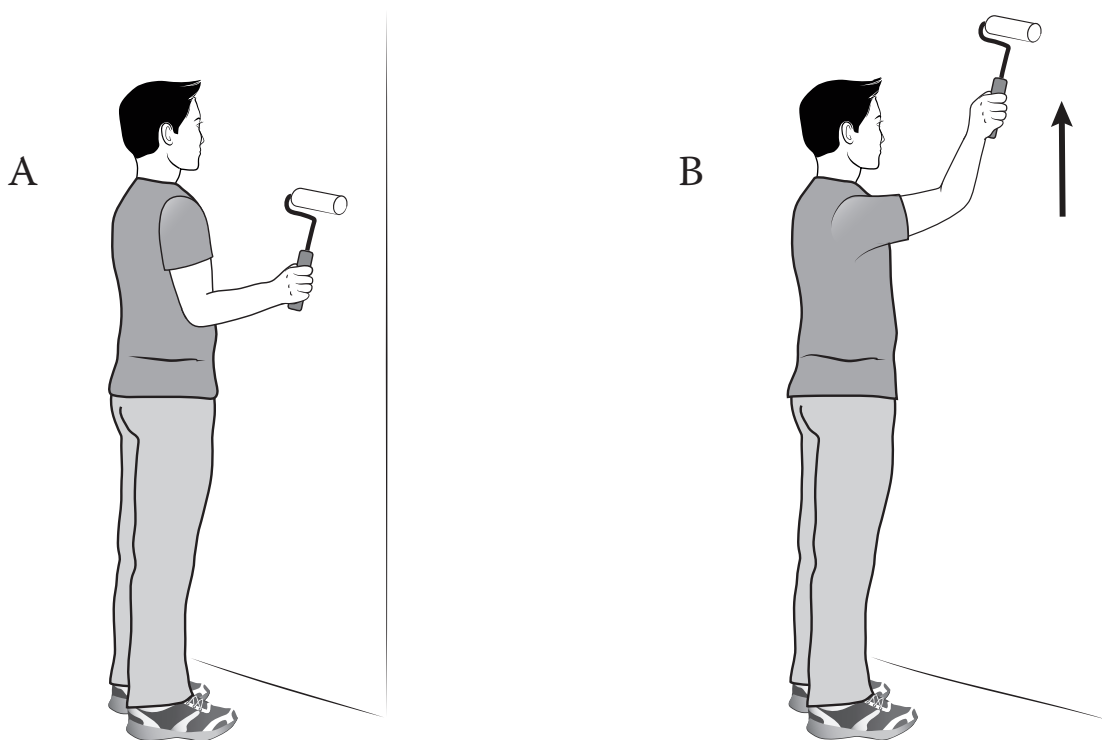
Faire _____ séances dans une journée (donc, _____ répétitions au total par jour).

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.

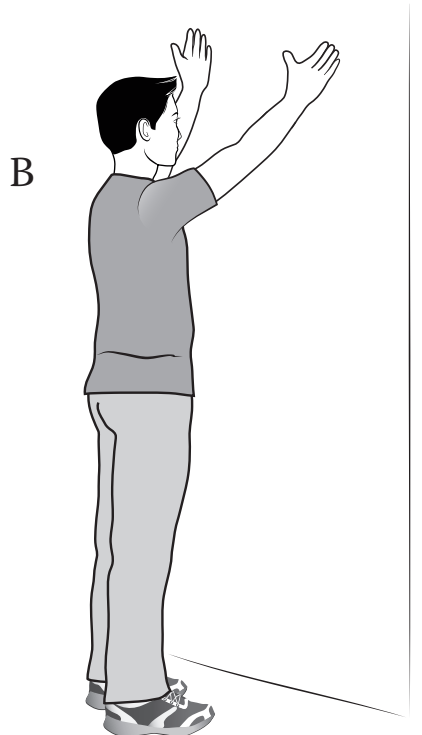
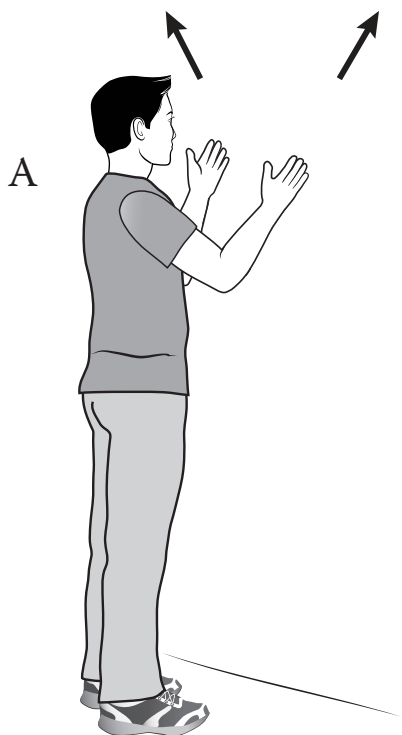
Faire _____ séances dans une journée (donc, _____ répétitions au total par jour).

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.

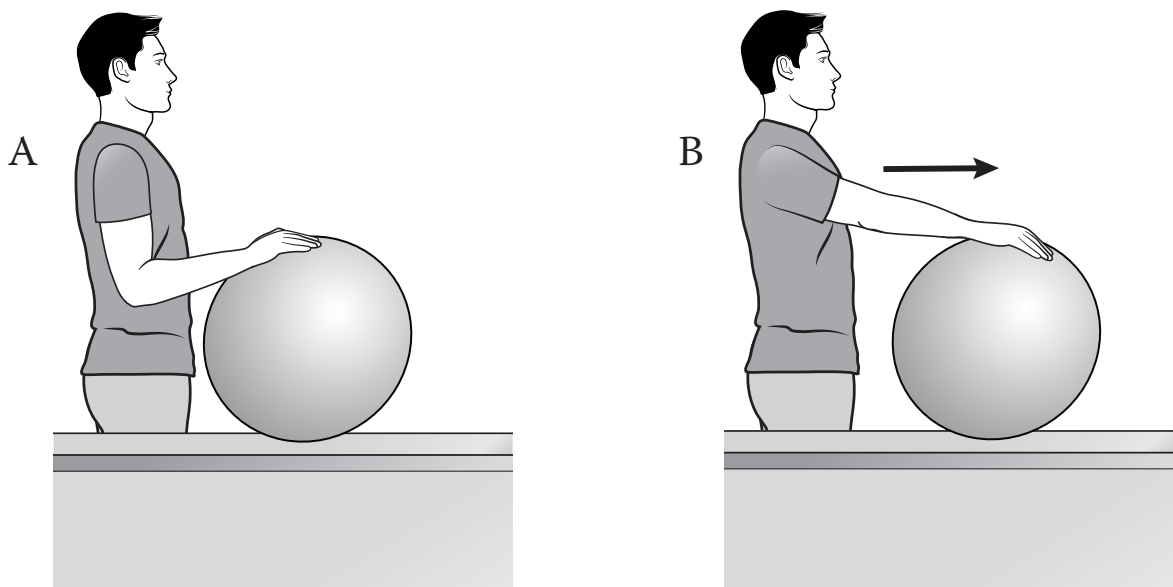
Faire ____ séances dans une journée (donc, ____ répétitions au total par jour).

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.

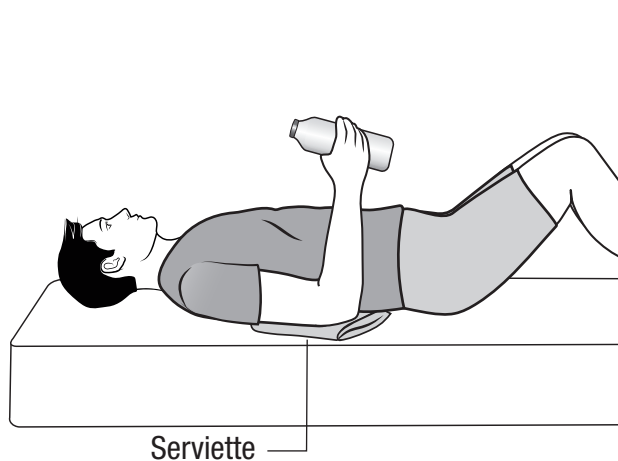
Faire _____ séances dans une journée (donc, _____ répétitions au total par jour).

Faire _____ jours par semaine.

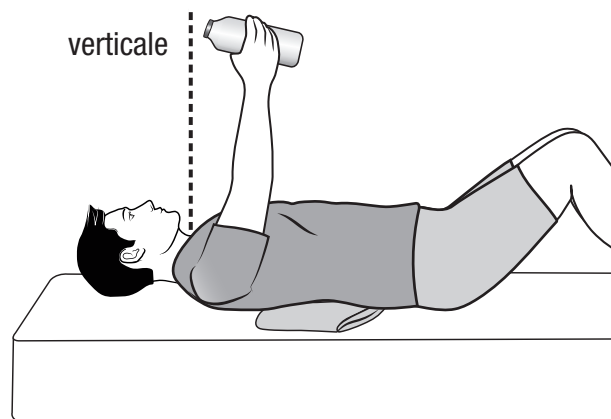
Progressions : incliner le lit, position de la main sur ballon, augmenter la hauteur de la table.

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.

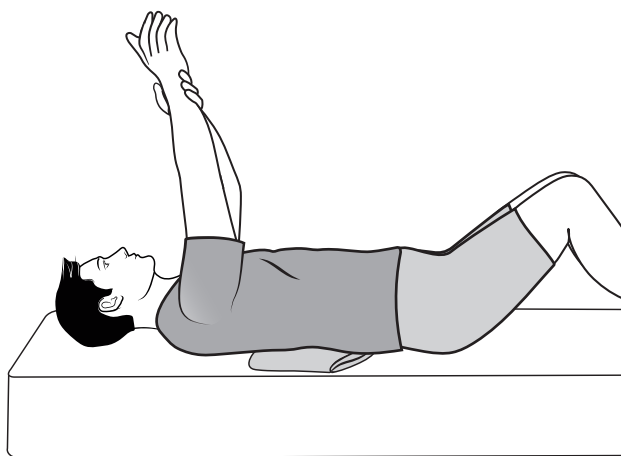
Faire une pause de _____secondes entre chaque répétition, et de _____minute(s) entre les séries.

Faire _____séances dans une journée (donc, _____répétitions au total par jour).

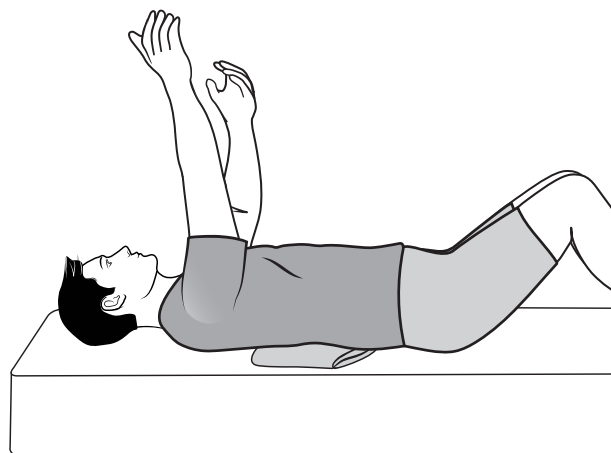
Faire _____jours par semaine.

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.

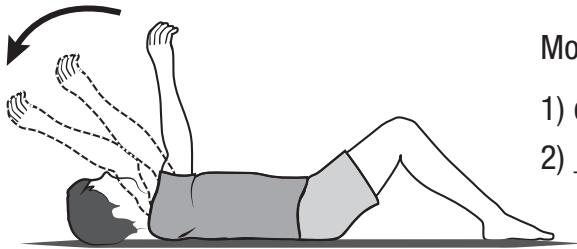
Faire une pause de _____secondes entre chaque répétition, et de _____minute(s) entre les séries.

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 _____.

Flexion (F)



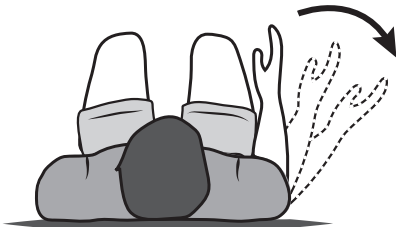
Ne pas creuser le dos.

Modifications possibles :

- 1) débiter avec coude plié à 90°, et revenir avec le coude plié
- 2) _____

Rotation externe (RE)

(Couché)



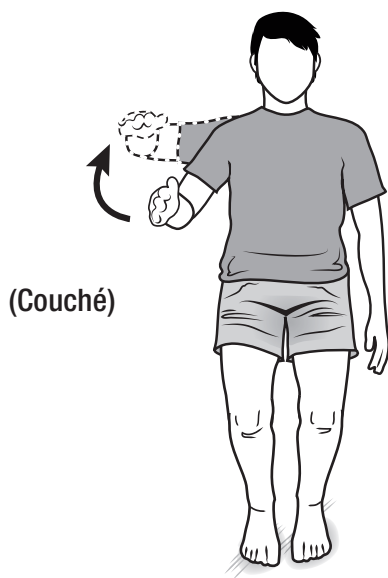
Coude plié à 90° et collé au corps tout au long du mouvement.

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'ASSOUPPLISSEMENT - 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

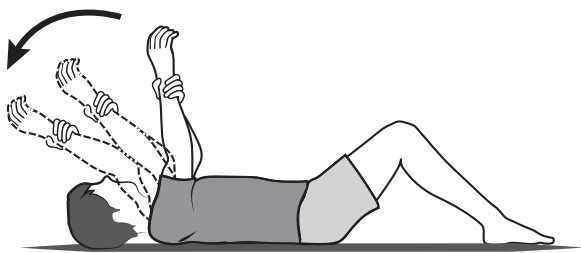
Symptômes à éviter :

- engourdissements et picotements
- bruits articulaires

Séquence des mouvements et objectifs visés : _____

EXERCICES D'ASSOUPPLISSEMENT - PASSIFS

Flexion (F)



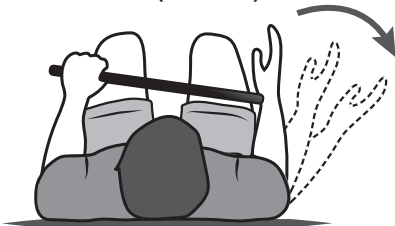
Ne pas creuser le dos.

Expirer en fin d'amplitude : _____

Modifications possibles : _____

Rotation externe (RE)

(Couché)



* bâton au poignet

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

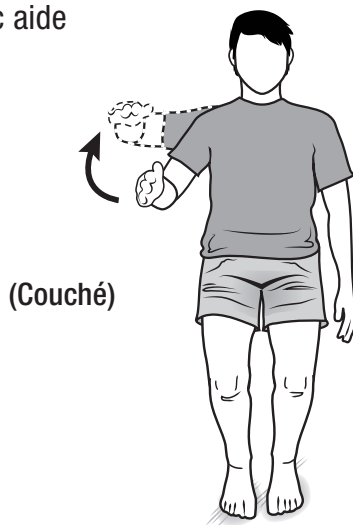
Fixation avec ceinture : _____

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)

Abduction (ABD)

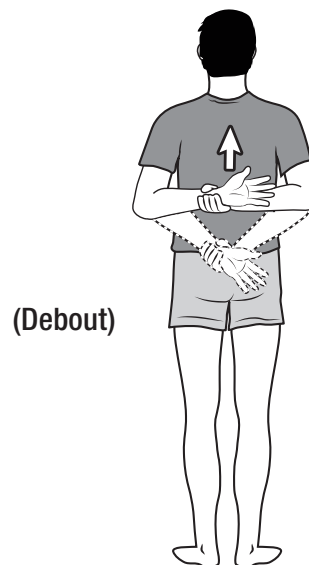
* avec aide



(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'ASSOUPPLISSEMENT - 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

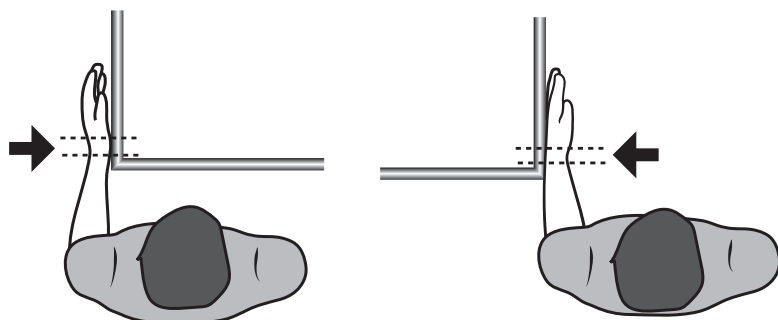
Séquence des mouvements et objectifs visés : _____

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)

Rotation externe (RE)



(Schéma vu de haut)

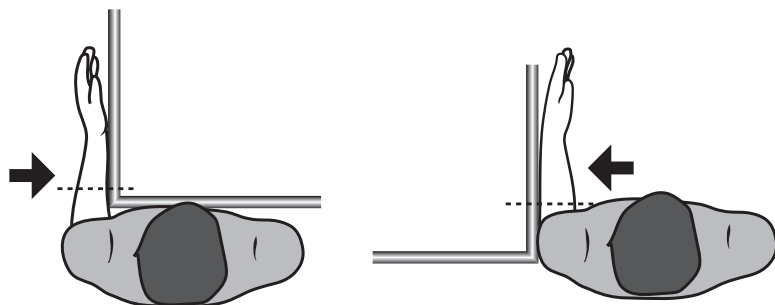
Le **poignet** pousse contre le mur :

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

Modifications possibles : _____

Adduction (ADD)

Abduction (ABD)



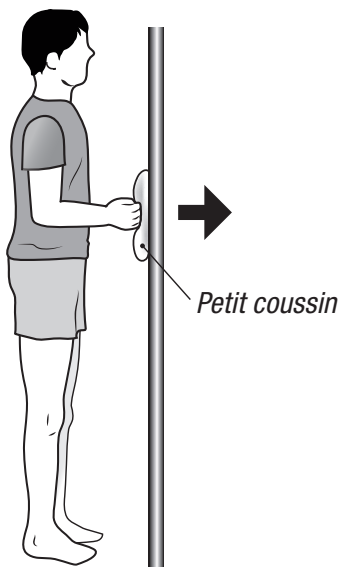
(Schéma vu de haut)

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

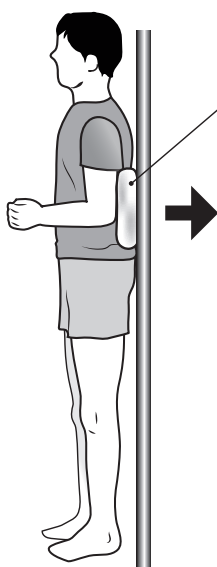
- vers l'intérieur pour ADD
- vers l'extérieur pour ABD

Flexion (F)

Extension (E)



Petit coussin



{ 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 _____

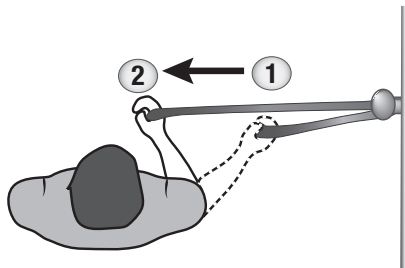
ADD _____

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 _____.

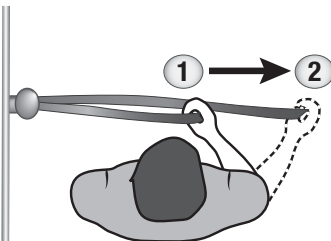
EXERCICES DE RENFORCEMENT ISOTONIQUE

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)



Rotation externe (RE)

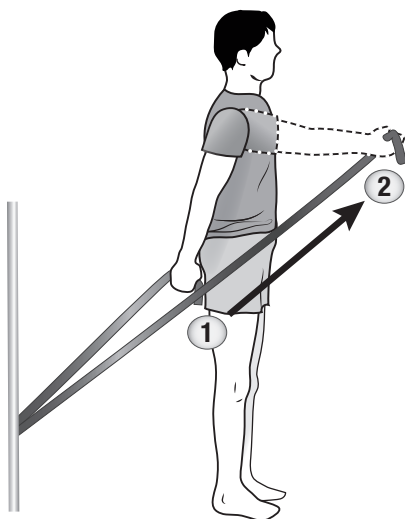


(Schéma vu de haut)

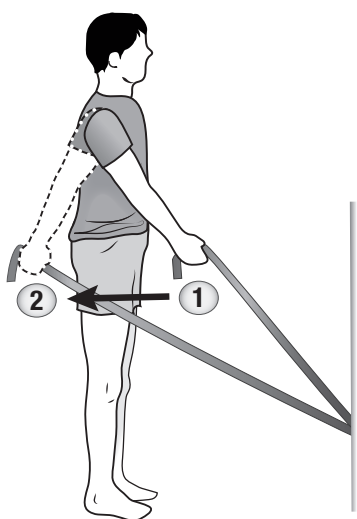
Coude plié à 90° et collé au corps, poignet en position neutre.

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.



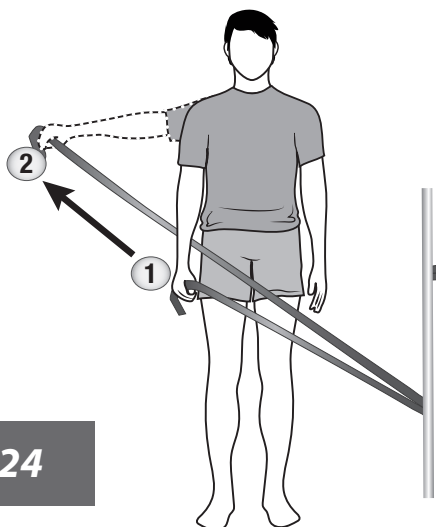
(1000 ml d'eau = 1 kg = 2.2 livres)

Charge initiale : _____ ml d'eau

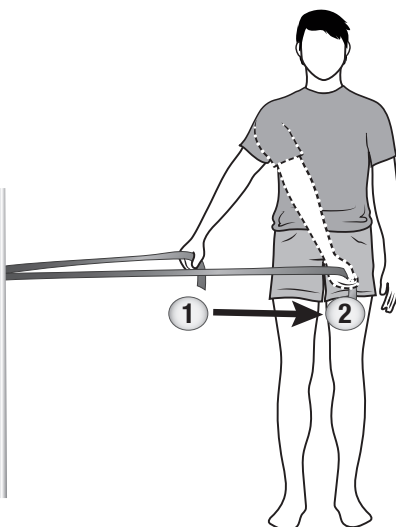
Pour l'extension, aussi possible avec le coude plié, dans ce cas la bande élastique sera à la hauteur de la main et parallèle au sol.

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 _____

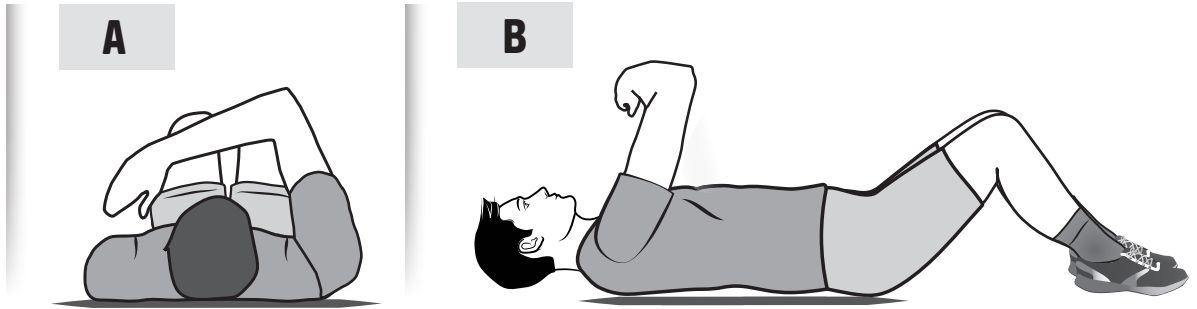
ABD _____

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



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 :

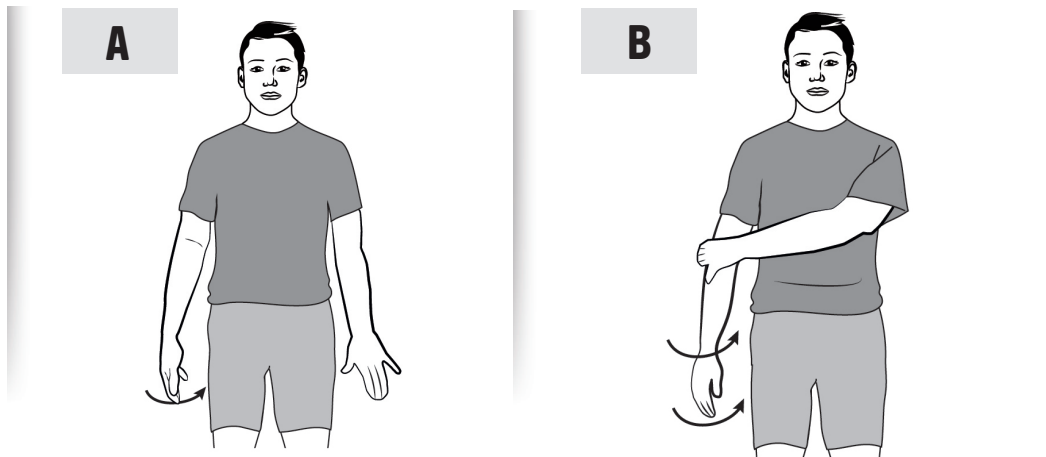
- Placer la main _____ au coude _____ pour aller plus loin dans le mouvement.
- Placer l'épaule _____ à environ _____ de flexion (distance entre le coude et le lit d'environ _____ pouces).

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 :

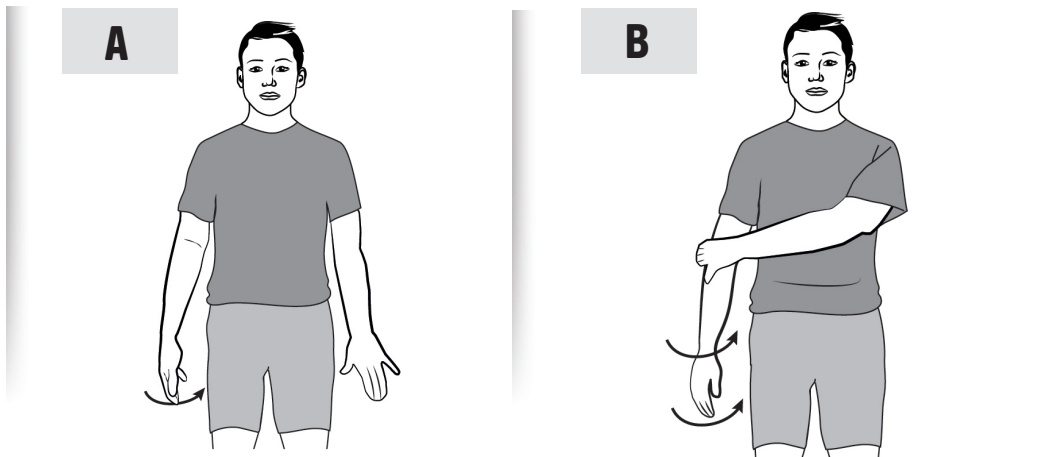
- Placer la main _____ au coude _____ pour aller plus loin dans le mouvement et tenir la position _____ secondes (figure B).

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



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.

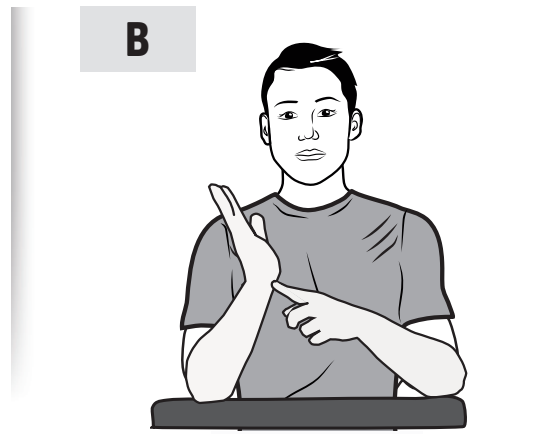
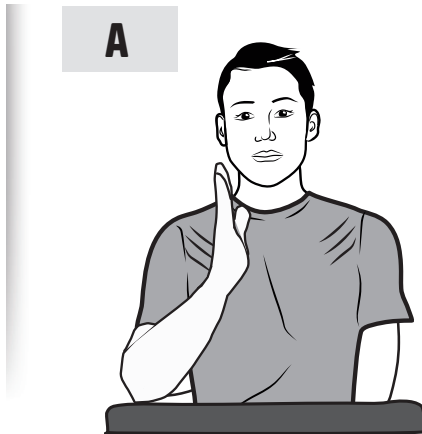
Dans une séance, faire _____ répétitions et _____ séries.

- 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)



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.

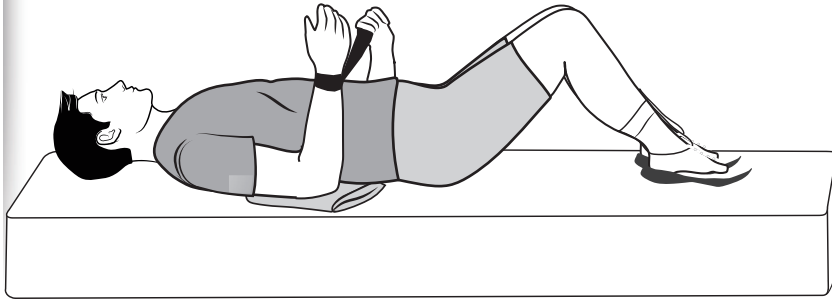
- Faire une pause de _____ secondes entre les répétitions, et de _____ minute(s) entre les séries.
- Faire _____ séances par jour (donc, _____ répétitions par jour au total), avec un délai de _____ heure(s) entre les séances.
- Faire _____ jours par semaine.

Progressions possibles :

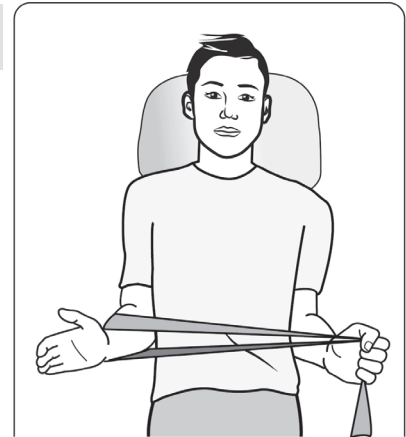
- Couché sur une surface inclinée (lit ajustable, coussin de lecture, « chaise soleil »), puis augmenter graduellement l'angle d'inclinaison.
- Petit poids dans la main, par exemple bouteille de plastique avec _____ ml d'eau.
- Utiliser la main _____, pour aller placer l'index _____ à la position désirée,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

Bande élastique placée au poignet _____ et tenue 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.