



# INSTITUT DE L'ÉPAULE DE STRASBOURG

Dr Yves LEFEBVRE  
Dr Yves-Pierre LE MOULEC  
Dr Pierre FROEHLIG

Institut de l'Épaule  
16, allée de la Robertsau  
67000 Strasbourg

Tel : 03 88 36 00 87

[www.institutepaulestrasbourg.fr](http://www.institutepaulestrasbourg.fr)

## FICHE D'AUTO REEDUCATION

L'auto rééducation est pratiquée SEULE par le patient. Le principe de ces étirements est de rester en dessous du seuil douloureux. Cependant il faut travailler dans les secteurs où la mobilité est limitée.



**Le patient pourra "forcer" et ressentir l'étirement sans dépasser le seuil douloureux.**

### LE PENDULAIRE

→ Penchez vous en avant (1), le bras ballant, en tenant une table de l'autre main.

→ Faites des mouvements circulaires (2) de plus en plus grands, dans un sens puis dans l'autre.

Répétez l'exercice pendant 1 minute dans 1 sens puis 1 minute dans l'autre sens.



### LA DANSEUSE

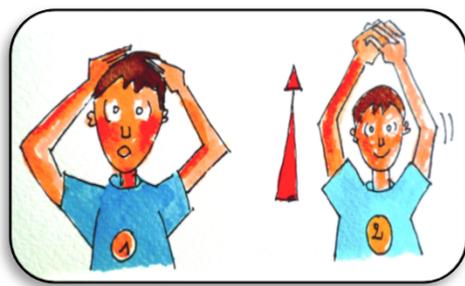
#### ASSIS ET SUR LE LIT

→ La main valide prend la main du côté opéré (1), les doigts entrecroisés, les coudes semi-fléchis.

→ L'objectif est d'arriver progressivement au dessus de la tête les coudes tendus (2).

*Gardez la position la plus haute pendant 10 secondes puis redescendez.*

*Répétez l'exercice 10 fois.*



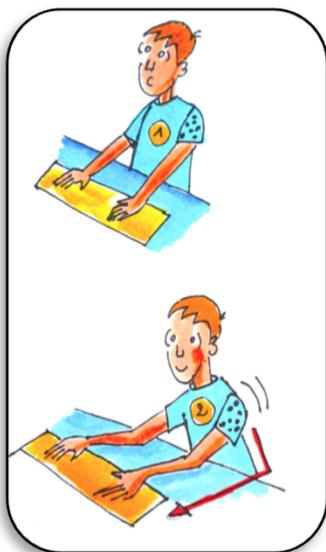
## LA TABLE

### SUR UN BUREAU

→ Vous pouvez placer vos mains sur un morceau de tissu pour faciliter le glissement des mains sur la table.

→ Allongez petit à petit les bras en glissant les mains en avant. Cela étendra votre épaule.

*Répétez l'exercice 10 fois.*

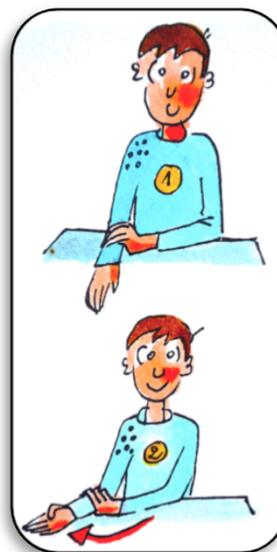


## LA ROTATION EXTERNE

→ Vous êtes assis, le coude est placé sur une table à bonne hauteur(1).

→ Le coude reste fixe collé au corps et progressivement, vous tournez en rotation externe maximale(2) en vous aidant de la main valide.

*Répétez l'exercice 10 fois.*



## TRAVAIL DES ABAISSEURS de L'ÉPAULE

L'objectif est de renforcer les muscles abaisseurs de l'épaule.

→ Appuyez le coude sur le ballon en l'écrasant. *Répétez l'exercice 10 fois.*

→ Amenez les épaules en arrière en serrant les omoplates comme pour écraser une noix. *Répétez l'exercice 10 fois.*

