



INSTITUT DE L'ÉPAULE
DE STRASBOURG

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

16, allée de la Robertsau
67000 Strasbourg



Tel : 03 88 36 00 87
www.institutpeulestrasbourg.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.

Chaque séance
d'autoéducation est à faire 3
fois par jour,

Vous trouverez une vidéo expliquant les
exercices sur le site de l'institut d'épaule
de Strasbourg à l'adresse suivante :

<https://institutpeulestrasbourg.fr/les-lesions-de-lepaule/protocole-dauto-reeducation/>

LE PENDULAIRE

1

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

→ Faites des mouvements circulaires (2) en augmentant doucement, dans un sens puis dans l'autre.

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



Exercice de détente du bras. A faire autant que l'on veut, dès que l'on sent l'épaule ou le bras « crispé ».

→ faire systématiquement avant les autres exercices.

LA DANSEUSE

2

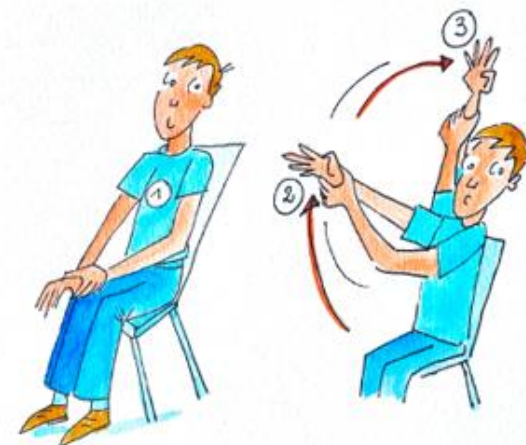
→ La main valide prend le poignet du côté opéré (1), les coudes sont semi-fléchis.

→ Tirez doucement le poignet avec la main « valide », le long de la cuisse pour étendre les coudes

→ Monter doucement avec la main valide, le bras du côté opéré, **qui reste détendu**, autant qu'on peut (2), sans douleur !

→ L'objectif (3) est d'arriver au dessus de la tête, progressivement .

Gardez la position pendant 10 secondes puis redescendez.
Répétez l'exercice 10 fois.



3

SUR UN BUREAU

→ Vous pouvez placer vos mains sur un morceau de tissu ou de papier pour faciliter le glissement des mains sur la table. Les coudes sont tendus.

→ Penchez vous petit à petit en laissant les mains glisser en avant. Cela détendra votre épaule.

Répétez l'exercice 10 fois.



4

→ Vous êtes assis, le coude est placé sur une table à bonne hauteur(1). Les doigts de la main valide (côté non opéré) viennent au poignet.

→ Le coude reste fixe, collé au corps et progressivement, vous poussez en rotation externe maximale(2) avec la main valide. Vous revenez tranquillement.

Répétez l'exercice 10 fois.



5+6

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

→ Le COQ : Appuyez le coude sur le coussin en l'écrasant, le dos droit et en vous grandissant. *Répétez 10 fois.*

→ La POULE : Mettez les mains sur la poitrine. Serrez les omoplates comme pour écraser une noix, en gardant les épaules basses. *Répétez 10 fois.*

