



## Exercices pour l'épaule

### Groupe 1: Mobilité

Cliquez sur le titre ou visionnez les exercices sur Youtube

✓	Exercices	Instructions	Notes
	<p><a href="#">Mobilité Scapulaire<sup>^</sup></a></p> 	<p><b>Protraction:</b> En position assise ou debout, tendez les bras à l'horizontale en formant un poing, puis poussez les mains vers l'avant en écartant les omoplates.</p> <p><b>Rétraction:</b> Avec les coudes fléchis, serrez les omoplates ensemble.</p> <p><b>Élévation:</b> Les bras détendus de chaque côté du tronc. Serrez les omoplates puis lever les épaules vers vos oreilles aussi haut que vous le pouvez.</p> <p><b>Dépression:</b> Les bras détendus de chaque côté du tronc. Serrez les omoplates puis tirer les omoplates vers le bas. Maintenez ces positions pendant 3 à 5 secondes, puis revenez à la position de départ. Faire 10 répétitions.</p>	
	<p><a href="#">Pendule*</a></p> 	<p>Debout, penchez vous en vous appuyant sur une table avec le bras non-affecté. Laissez pendre le bras affecté en relachant la musculature. Balancez le bras en effectuant les mouvements suivants : avant-arrière, d'un côté à l'autre et en cercle dans les directions horaire et antihoraire. Vous pouvez tenir un poids de 1-2kg dans votre main durant l'exercice. Faire 10 répétitions dans chaque direction.</p>	
	<p><a href="#">Essuyer la Table*</a></p> 	<p>Assoyez-vous près d'une table, en appuyez l'avant-bras sur la table. Placez une serviette sous l'avant-bras. 1. Glissez le bras vers l'avant en inclinant le tronc. Concentrez-vous afin de solliciter les muscles de l'omoplate. 2. Essuyez la surface de la table d'un côté à l'autre dans un mouvement en arc de cercle en gardant le coude tendu. Faire 10 répétitions par jour pour chacun des mouvements.</p>	
	<p><a href="#">Mobilité Assistée avec Bâton<sup>^</sup></a></p> 	<p>Debout un bâton dans les mains, placez la main du bras affecté à une extrémité du bâton, le pouce pointant vers le haut. Avec le bras non affecté, poussez le bâton directement devant vous, afin de lever le bras affecté le plus haut possible. Faites ensuite des élévations à 45 degrés, puis sur le côté. Assurez-vous que le bras affecté demeure détendu. Faire les mouvements doucement en respectant le seuil de la douleur.</p>	
	<p><a href="#">Exercice de Relaxation des Trapèzes*</a></p> 	<p>Levez le bras affecté au-dessus de la tête sans hausser l'épaule. Tentez d'effectuer un mouvement d'arc de cercle le plus fluide possible. Placer la main non affectée sur le trapèze supérieur afin de vous rappeler de le garder bien détendu. Au besoin, effectuer cet exercice devant le miroir. Faire 10 répétitions, 3-5 fois par jour.</p>	

\*Ces exercices ont été développés par le Projet Canadien des Guides de Pratique Chiropratique (PCGPC) et sont fondés sur l'examen systématique de la douleur à l'épaule<sup>1</sup> et consensus des experts

<sup>^</sup> Ces exercices ont été développés par le Projet canadien des pratique chiropratique (PCGPC) et sont fondés sur consensus des experts

Apprenez-en davantage: <https://www.cdpr-research.org/exercise-videos>

1. Abdulla, S. Y., Southerst, D., Côté, P., et al. (2015). Is exercise effective for the management of subacromial impingement syndrome and other soft tissue injuries of the shoulder? A systematic review by the Ontario Protocol for Traffic Injury Management (OPTiMa) Collaboration. *Manual Therapy*, 20(5), 646-656.