

mouvement 1 Flexion du coude	mouvement 2 Extension du coude	mouvement 3 Les marionnettes	mouvement 4 Renforcement du biceps
<p><i>Pourquoi ce mouvement est-il utile ?</i></p>	<p><i>Pourquoi ce mouvement est-il utile ?</i></p>	<p><i>Pourquoi ce mouvement est-il utile ?</i></p>	<p><i>Pourquoi ce mouvement est-il utile ?</i></p>
<ul style="list-style-type: none"> • Récupérer la flexion du coude la plus complète possible. 	<ul style="list-style-type: none"> • Récupérer l'extension totale du coude. <p><i>Sans cette extension complète, la tendance est de « surmener » l'épaule pour compenser.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Retrouver la possibilité de tourner la paume de main vers le haut/le bas sans bouger l'épaule. 	<ul style="list-style-type: none"> • Faciliter la flexion du coude grâce aux biceps.
<p><i>Comment bien faire le mouvement ?</i></p>	<p><i>Comment bien faire le mouvement ?</i></p>	<p><i>Comment bien faire le mouvement ?</i></p>	<p><i>Comment bien faire le mouvement ?</i></p>
<ul style="list-style-type: none"> • En position assise face à une table, le coude et la main (paume dirigée vers le haut) sont posés sur la table. • À l'aide de la main opposée, pousser le poignet pour plier le coude et amener la main au contact de l'épaule du même côté. 	<ul style="list-style-type: none"> • En position assise face à une table, le coude replié est posé sur un coussin, et la paume de la main est dirigée vers le haut. • Prendre une petite bouteille d'eau dans la main et laisser le coude s'ouvrir lentement sous le poids de la bouteille. Maintenir la position au moins 10 à 15 minutes. 	<ul style="list-style-type: none"> • En position assise, le coude est plié et posé sur une table (avec coussin sous le coude pour plus de confort), et la paume de main est dirigée vers le haut. • L'autre main aide le bras « à faire les marionnettes » en rotation sans que l'épaule se soulève. 	<ul style="list-style-type: none"> • En position assise face à une table, le coude replié est posé sur un coussin, et la paume de la main est dirigée vers le haut. • À l'aide d'une petite bouteille d'eau plus ou moins remplie (plus la bouteille est remplie plus l'exercice est difficile) éloigner le bras le plus loin possible du buste et le plus lentement possible, ramener ensuite vers le buste. • Renouveler le mouvement plusieurs, dans un mouvement de pompe.
<p>• ASTUCE Si le coude est douloureux, le placer sur un coussin plutôt que directement sur la table.</p>	<p>• ASTUCE Attention à ne pas soulever le haut de l'épaule et à ne pas prendre un poids trop lourd au départ (la bouteille sera remplie au fur et à mesure pour rendre l'exercice plus difficile).</p>	<p>• ASTUCE La main se place au niveau du poignet pour exercer le mouvement de rotation.</p>	<p>• ASTUCE Bien positionner la paume de la main vers le haut.</p>
 <p>©L&C</p>	 <p>©L&C</p>	 <p>©L&C</p>	 <p>©L&C</p>

DURÉE DES MOUVEMENTS

Mouvements d'étirement : vous pouvez maintenir la position plusieurs secondes (6 à 10), en arrêtant si cela devient trop douloureux.

Mouvements de renforcement : vous pouvez réaliser des séries de 5 mouvements avec un repos plus long (environ deux fois plus long que la durée du mouvement). Nous vous conseillons également de changer de position entre les exercices (d'un pied sur l'autre par exemple) afin de détendre les muscles qui viennent de travailler.

QUELQUES REGLES A RESPECTER AU COURS DE CES EXERCICES

- Travaillez à votre rythme, tranquillement et régulièrement.
- Respirez pendant les exercices.
- Ne forcez pas et respectez les temps de pause.
- Augmentez progressivement le nombre de séries.

Rédaction

Dr Françoise LAROCHE

Rhumatologue

Centre d'évaluation et de traitement de la douleur

Service de Rhumatologie - Hôpital Saint-Antoine, Paris

Anne LAMBERT

Masseur-Kinésithérapeute

Hôpital Cochin, Paris