

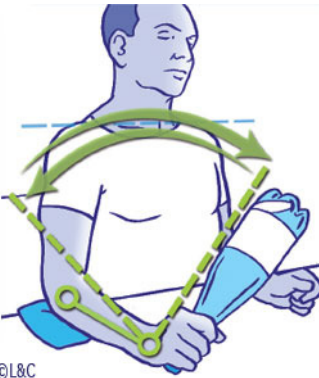



mouvement 1 Flexion du coude	mouvement 2 Extension du coude	mouvement 3 Bascule du poignet	mouvement 4 Contraction du biceps
<p>Pourquoi ce mouvement est-il utile ?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Récupérer la flexion du coude la plus complète possible. 	<p>Pourquoi ce mouvement est-il utile ?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Récupérer l'extension totale du coude. <p><i>À défaut de cette extension complète, l'épaule aura tendance à être surmenée pour compenser.</i></p>	<p>Pourquoi ce mouvement est-il utile ?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Restaurer la pronosupination sans bouger l'épaule. 	<p>Pourquoi ce mouvement est-il utile ?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Récupérer de la force dans les biceps. • Permettre une meilleure fonctionnalité et mobilisation du coude.
<p>Comment bien faire le mouvement ?</p> <ul style="list-style-type: none"> • S'asseoir, le dos calé au dossier de la chaise, coude à 90°, paume vers le haut. • À l'aide de la main opposée, pousser le poignet pour plier le coude le plus possible. 	<p>Comment bien faire le mouvement ?</p> <ul style="list-style-type: none"> • S'asseoir sur une chaise, la main du côté malade glissée sous la fesse (paume vers le bas). • Ramener le coude vers le corps pour l'étirer au maximum avec l'autre main. 	<p>Comment bien faire le mouvement ?</p> <ul style="list-style-type: none"> • S'asseoir face à une table, le coude posé sur un coussin. • Prendre une bouteille par le col et la faire basculer de gauche à droite. 	<p>Comment bien faire le mouvement ?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Saisir une petite bouteille d'eau plus ou moins remplie. • Fléchir le bras et le redescendre le plus lentement possible.
<p>• ASTUCE Faire le mouvement activement, c'est-à-dire soi-même, pour bien contrôler la douleur éventuelle. En cas de douleur, ne pas dépasser l'amplitude du mouvement.</p>	<p>• ASTUCE Faire le mouvement soi-même pour bien le contrôler. La douleur fixe la limite d'amplitude du mouvement. Garder le dos droit et l'épaule en arrière.</p>	<p>• ASTUCE Attention à ne pas soulever le moignon d'épaule ni l'avant-bras qui doit rouler sur la table. Le poids de la bouteille permet d'augmenter la puissance de l'exercice.</p>	<p>• ASTUCE Garder les coudes bien collés au corps pour ménager l'épaule.</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