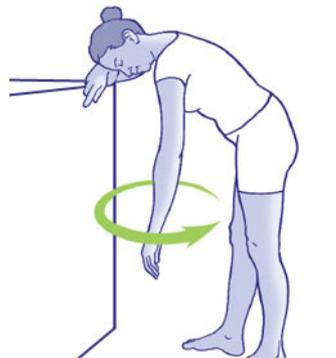
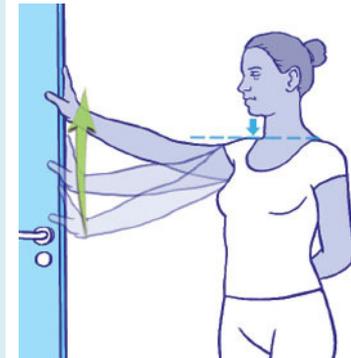


| mouvement 1 Mouvement circulaire | mouvement 2 Abaissement de l'épaule | mouvement 3 La petite bête qui monte | mouvement 4 Écartement des bras |
|---|---|---|---|
| <p><i>Pourquoi ce mouvement est-il utile ?</i></p> | <p><i>Pourquoi ce mouvement est-il utile ?</i></p> | <p><i>Pourquoi ce mouvement est-il utile ?</i></p> | <p><i>Pourquoi ce mouvement est-il utile ?</i></p> |
| <ul style="list-style-type: none"> Assurer la détente des muscles de l'épaule. Permettre une légère décompression des surfaces articulaires. <p><i>Comment bien faire le mouvement ?</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Debout, jambes écartées, le tronc penché vers l'avant, la tête sur sa main, elle-même posée sur un meuble un peu haut (dossier de fauteuil, rebord de fenêtre). Faire tourner le bras en décrivant des petits cercles avec la main. | <ul style="list-style-type: none"> Garder les épaules basses et dans l'axe du corps afin qu'elles ne « s'enroulent » plus vers l'avant. <p><i>Comment bien faire le mouvement ?</i></p> <ul style="list-style-type: none"> S'asseoir en tenant les poings posés à l'arrière de l'assise de la chaise. Essayer de soulever le haut du corps ; les pieds restent en contact avec le sol. | <ul style="list-style-type: none"> Renforcer le deltoïde. Entretenir les amplitudes complètes d'élévation antérieure des membres supérieurs. <p><i>Comment bien faire le mouvement ?</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Debout, main posée sur le long de la tranche d'une porte. Monter la main en la faisant avancer du bout des doigts. Aller le plus haut possible, sans monter les épaules vers les oreilles. Mettre la main dans le dos pour vérifier qu'il ne se creuse pas. | <ul style="list-style-type: none"> Renforcer les muscles. Maintenir les épaules dans l'axe du corps. Redresser le tronc et éviter certaines pathologies, comme la tendinite du biceps brachial. <p><i>Quand on a mal aux épaules on a souvent tendance à les amener en avant.</i></p> <p><i>Comment bien faire le mouvement ?</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Se munir d'une sangle ou d'une écharpe, la maintenir à l'aide des deux mains. Écarter les mains vers l'extérieur. |
| <p>• ASTUCE Ne pas chercher à faire de grands cercles.</p> | <p>• ASTUCE Bien placer les poings en arrière des fesses et bien rapprocher les omoplates.</p> | <p>• ASTUCE Se placer de profil par rapport à la porte. Pour renforcer les muscles lâcher les doigts quelques secondes et rattraper la porte après 6 secondes de contraction.</p> | <p>• ASTUCE Garder les coudes collés au corps.</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