

**mouvement 1**  
**Rotation pendulaire de l'épaule**

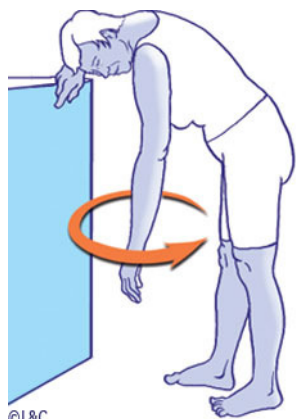
*Pourquoi ce mouvement est-il utile ?*

- Assurer la détente des muscles de l'épaule.
- Permettre une légère décompression des surfaces articulaires.

*Comment bien faire le mouvement ?*

- 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 pendulaires avec la main.

• **ASTUCE**  
Ne pas chercher à faire de grands cercles.



©L&C

**mouvement 2**  
**Abaissement de l'épaule**

*Pourquoi ce mouvement est-il utile ?*

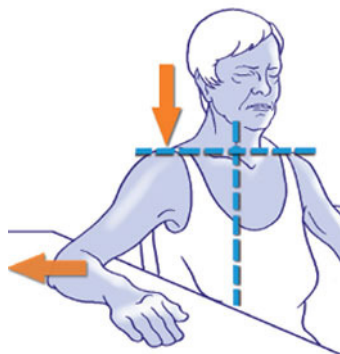
- Garder les épaules basses et dans l'axe du corps.
- Éviter l'effet « d'enroulement » des épaules vers l'avant.

*Comment bien faire le mouvement ?*

- Assis sur une chaise, se placer de profil par rapport à une table.
- En s'aidant du bras opposé à la table, placer l'autre bras replié sur la table.

*Le but est d'écarter le coude du corps sans lever l'épaule.*

• **ASTUCE**  
L'épaule doit rester basse et le tronc fixe.  
Pour le confort, mais aussi pour écarter encore plus le bras du corps, il est possible de placer un coussin ou un livre sous le coude.



©L&C

**mouvement 3**  
**Mobilité de l'épaule**

*Pourquoi ce mouvement est-il utile ?*

- Entretenir les mouvements latéraux de l'épaule.

*Comment bien faire le mouvement ?*

- En position assise, face à une table, placer une balle dans le creux de la main et tendre le bras.
- Faire rouler la balle de droite à gauche, en allant le plus loin possible de chaque côté.

*Penser à garder l'épaule basse.*

• **ASTUCE**  
À défaut de balle, utiliser une éponge et « nettoyer » la table. Pour augmenter la difficulté, utiliser une balle de plus en plus grosse.



©L&C

**mouvement 4**  
**Élévation des bras**

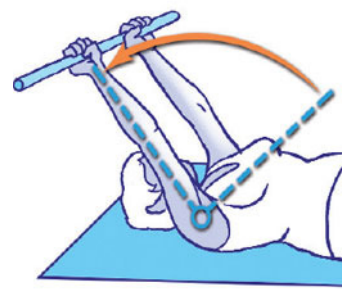
*Pourquoi ce mouvement est-il utile ?*

- Entretenir des amplitudes complètes d'élévation antérieure des bras.
- Conserver la possibilité de lever les bras au maximum.

*Comment bien faire le mouvement ?*

- En position couchée.
- À l'aide d'un bâton ou en croisant les mains, lever les bras le plus loin possible en arrière. Dans l'idéal, ils doivent arriver au niveau des oreilles.

• **ASTUCE**  
Attention à ne pas monter les épaules vers les oreilles, seuls les bras sont en mouvement.



©L&C

**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