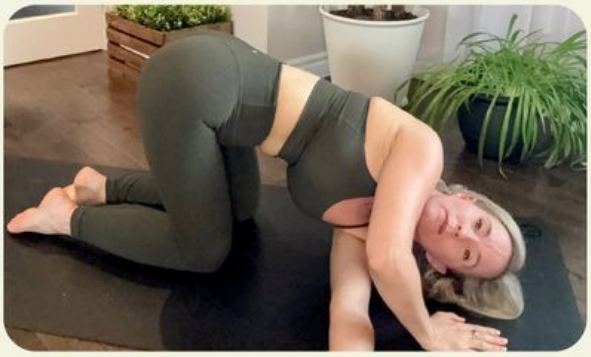
EXERCICES POUR SYNDROME D'ACCROCHAGE DE L'ÉPAULE

EXERCICES POUR LA MOBILITÉ THORACIQUE



- Enroulez une serviette et la placez perpendiculaire à la colonne à la hauteur des omoplates.
- Mettre les mains derrière le cou et rapprochez les coudes l'un de l'autre.
- Faire une extension de la colonne vers l'arrière.
- Faire ce mouvement monte-descend 10 fois.
- Contractez les abdominaux pour ne pas creuser le bas du dos.



- Placez-vous à 4 pattes avec les mains sous les épaules et les genoux sous les hanches.
- Faites glisser un bras sous l'autre en essayant de déposer l'épaule le plus près possible du sol en tournant le regard dans la même direction.
- Tenez la position quelques secondes et répétez de l'autre côté.

EXERCICES POUR LA STABILITÉ DES OMOPLATES



- Couchez vous sur le ventre avec la tête au repos et le regard vers le sol.
- Ouvrez les bras en T avec les pouces vers le haut.
- Gardez les abdominaux contractés pour éviter de creuser le bas du dos.
- Soulevez les mains du sol en contractant la partie postérieure des épaules ainsi que l'espace entre les omoplates.
- Tenez la position 10 secondes et répétez 5 fois.





- Placez un rouleau ou serviette roulée face au sternum et appuyez-le au mur.
- Mettre les avant-bras appuyés au mur avec les paumes de mains face à vous.
- En gardant les abdominaux contractés, faites glisser les avant-bras le plus haut possible SANS que les épaules commencent à monter vers les oreilles.
- Tenez la position 10 secondes et répétez 5 fois.

EXERCICES DE RENFORCEMENT DE LA COIFFE DES ROTATEURS



- Couchez-vous sur le côté avec la tête appuyée sur un oreiller.
- Avec le bras au sol, venez tenir l'autre bras au niveau du coude.
- Montez en rotation externe le bras du haut et maintenez l'avant-bras horizontal pendant 10 secondes..
- Gardez le poignet bien droit
- Relâchez et répétez 5 fois chaque bras.
- Choisissez un haltère qui fait suffisamment forcer sans augmenter votre douleur.



- Couchez-vous sur le côté avec la tête appuyée sur un oreiller.
- La position de départ du bras est complètement verticale avec un haltère dans la main.
- Descendez le coude vers les côtes en gardant l'avant-bras vertical.
- Gardez le poignet bien droit et assurez-vous de ne pas laisser pencher la main vers l'avant ou vers l'arrière.
- Maintenez la position 10 secondes et répétez 5 fois chaque bras.
- Choisissez un haltère qui fait suffisamment forcer sans augmenter votre douleur.

ÉTIREMENTS DE L'ÉPAULE



DELTOÏDE POSTÉRIEUR



TRICEPS



PECTORAUX ET BICEPS



COIFFE DES ROTATEURS

Répétez les exercices à tous les jours et variez au besoin.

5411 Boul Guillaume Couture, Lévis, G6V 4Z3
chironadeau@videotron.ca
418-835-6064

Clinique Chiropratique Nadeau