

Exercices pour une instabilité d'épaule (post-opératoire)

Prénom : Nom :

Thérapeute :

Date de naissance : / /

Date de début : / /

Matériel : Haltère, élastique, kettlebell

Date de fin : / /

Exercice 1 : Renforcement rotateurs externes

(1)



Séries	Réps	Poids	Fréquence	Durée	Tempo	Repos
<input type="text"/>						

Instructions spécifiques :

Vous êtes allongé sur l'épaule saine, le dos droit, les jambes légèrement fléchies, le bras du dessus le long du corps, coude fléchi à 90 ° et tenant une haltère au niveau du nombril.

Une serviette pourra être placée sous le coude du bras à travailler afin de mieux ressentir le mouvement.

Vous soulevez lentement l'haltère aussi loin que possible vers le plafond pour effectuer une rotation externe d'épaule.

Veillez à garder le reste du corps au repos pour que seul le bras bouge et à ne pas décoller le coude du corps.

Vous revenez ensuite lentement à la position de départ.

(2)



Exercice 2 : Tirage horizontal avec élastique

(1)



Séries	Réps	Poids	Fréquence	Durée	Tempo	Repos
<input type="text"/>						

Instructions spécifiques :

Vous êtes assis, le dos droit, jambes et bras tendus devant vous, un élastique autour des pieds et tenu dans vos mains.

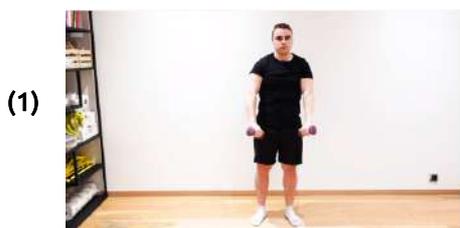
Vous allez tirer horizontalement l'élastique en ramenant les coudes derrière vous puis rapprocher vos scapulas (omoplates) l'une de l'autre.

Vous revenez ensuite lentement à la position de départ.

(2)



Exercice 3 : Abduction empty can



Séries	Réps	Poids	Fréquence	Durée	Tempo	Repos
<input type="text"/>						

Instructions spécifiques :

Vous êtes debout, les bras le long du corps, coudes tendus, une haltère dans chaque main et les pouces dirigés vers le bas.

Vous allez élever les bras sur le côté et légèrement vers l'avant (environ 45°) tout en maintenant bien les pouces vers le bas pendant tout le mouvement.

Vous revenez ensuite lentement à la position de départ.

Exercice 4 : Rétraction scapulaire (tir à l'arc)



Séries	Réps	Poids	Fréquence	Durée	Tempo	Repos
<input type="text"/>						

Instructions spécifiques :

Vous êtes debout, les bras tendus devant vous, le corps faisant face au point d'ancrage d'un élastique dont les extrémités sont tenues par la main du bras à travailler.

Vous allez effectuer une rotation du corps tout en tirant l'élastique vers l'arrière à la manière d'un archer qui tend son arc puis rapprocher vos scapulas (omoplates) l'une de l'autre.

Veillez à garder le coude à la même hauteur que les épaules pendant tout le mouvement.

Vous revenez ensuite lentement à la position de départ.

Exercice 5 : RE isométrique avec fente latérale



Séries	Réps	Poids	Fréquence	Durée	Tempo	Repos
<input type="text"/>						

Instructions spécifiques :

Vous êtes debout perpendiculaire au point d'ancrage d'un élastique, le bras à travailler est à l'opposé du mur, bras le long du corps, coude fléchi à 90° et l'élastique dans la main.

Tout en maintenant fermement la position du bras, vous allez réaliser une fente latérale en faisant un pas dans la direction opposée au mur puis en fléchissant le genou.

Vous tendez ensuite le genou et vous revenez lentement à la position de départ.

Exercice 6 : RI isométrique avec fente latérale

(1)



Séries	Réps	Poids	Fréquence	Durée	Tempo	Repos
<input type="text"/>						

Instructions spécifiques :

Vous êtes debout perpendiculaire au point d'ancrage d'un élastique, le bras à travailler est du côté du mur, bras le long du corps, coude fléchi à 90° et l'élastique dans la main.

Tout en maintenant fermement la position du bras, vous allez réaliser une fente latérale en faisant un pas dans la direction opposée au mur puis en fléchissant le genou.

Vous tendez ensuite le genou et vous revenez lentement à la position de départ.

(2)



Exercice 7 : Travail dentelé antérieur

(1)



Séries	Réps	Poids	Fréquence	Durée	Tempo	Repos
<input type="text"/>						

Instructions spécifiques :

Vous êtes semi-assis, le dos bien droit, reposant sur un dossier, le bras à travailler est élevé à la verticale et tenant une kettlebell ou un poids.

Vous allez décoller l'épaule du dossier et l'amener le plus haut possible tout en gardant le bras bien stable.

Veillez à garder le dos bien droit sur le dossier et à n'élever que l'épaule à travailler durant le mouvement.

Vous revenez ensuite lentement à la position de départ.

(2)



Critères de suivi de la séance

Séance n° :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Douleur avant (0 à 10) :

<input type="radio"/>									
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

Motivation (0 à 10) :

<input type="radio"/>									
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

Tension musculaire (0 à 10) :

<input type="radio"/>									
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

Douleur après (0 à 10) :

<input type="radio"/>									
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

RPE (0 à 10) :

<input type="radio"/>									
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------