Exercices d'étirement de l'épaule

- La zone d'étirement est encerclée sur chaque image.
- Environ 3 fois par jour.
- Tenir 20-30 secondes.

- Sensation de tension, mais pas de douleur.
- Au besoin, appliquer de la glace après les étirements.
- Favoriser les exercices d'étirements après l'activité sportive.



Serviette

- Debout, prendre une serviette à chaque extrémité.
- Avec le bras supérieur, tirer le bras inférieur vers le haut, en suivant l'axe de la colonne vertébrale.



Serviette

- Debout, prendre une serviette à chaque extrémité.
- Avec le bras inférieur, tirer le bras supérieur vers le bas, en suivant l'axe de la colonne vertébrale.



Traction du bâton

- Debout, pieds à la largeur des épaules.
- Tenir un bâton, les mains près l'une de l'autre.
- Tirer le bras avant vers le côté opposé en effectuant une traction avec le bras arrière sur le bâton.



Soumission

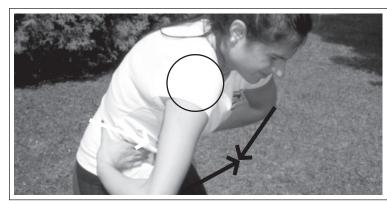
- À genoux, les bras croisés (coude à environ 90°) sur une chaise ou sur un ballon.
- Incliner le tronc vers l'avant tout en glissant la tête entre les deux bras.



Exercices d'étirement de l'épaule (suite)

- La zone d'étirement est encerclée sur chaque image.
- Environ 3 fois par jour.
- Tenir 20-30 secondes.

- Sensation de tension, mais pas de douleur.
- Au besoin, appliquer de la glace après les étirements.
- Favoriser les exercices d'étirements après l'activité sportive.



L'impatient

- Debout ou assis.
- Placer les mains de chaque côté des hanches.
- Incliner légèrement le tronc vers l'avant.
- Placer les coudes vers l'avant et vers le bas (essayer de coller les coudes).
- Garder le contact des mains sur les hanches.







Cadre de porte

- Appuyer le coude et l'avant-bras sur un cadre de porte.
- Position A : faire un angle de 60° entre le tronc et le bras.
- Position B : faire un angle de 90° entre le tronc et le bras.
- Position C : faire un angle de 120° entre le tronc et le bras.
- Avancer le tronc jusqu'à ce qu'une tension soit ressentie à l'avant de l'épaule.



Supra-épineux

- Debout, pieds à la largeur des épaules.
- Allonger le bras à étirer et tourner le pouce vers soi (rotation interne).
- Avec l'autre bras, tirer le bras allongé vers le côté opposé et vers le bas, jusqu'à ce qu'une sensation d'étirement soit ressentie en arrière de l'épaule.



Triceps brachials

- Debout ou assis, dos droit.
- Placer une main derrière le cou.
- Saisir le coude avec l'autre main et tirer vers le côté opposé et vers le bas.



Exercices d'étirement de l'épaule (suite)

- La zone d'étirement est encerclée sur chaque image.
- Environ 3 fois par jour.
- Tenir 20-30 secondes.

- Sensation de tension, mais pas de douleur.
- Au besoin, appliquer de la glace après les étirements.
- Favoriser les exercices d'étirements après l'activité sportive.



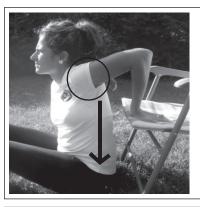
Biceps

- Assis au sol.
- Placer le bras vers l'arrière le plus loin possible (extension).
- Glisser le corps vers l'avant en gardant la main fixée au sol.



Comptoir

- Allonger le bras sur un comptoir ou une table (coude en extension).
- Pour avoir une meilleure stabilité, placer la jambe opposée au bras devant.
- La paume de la main doit être vers le haut (rotation interne).
- Garder la tête haute.
- Abaisser le corps en fléchissant les genoux, tout en gardant le bras fixe, jusqu'à ce qu'une sensation d'étirement soit ressentie sur le devant de l'épaule appuyée sur la table.



Capsule antérieure assis

- Assis.
- Prendre appui sur une chaise.
- Appuyer la paume de la main sur une chaise.
- Plier (flexion) le coude à environ 90°.
- Descendre le corps.



Capsule antérieure debout (Alternative de l'exercice ci-haut)

- Debout.
- Appuyer la paume de la main sur un comptoir.
- Plier (flexion) le coude à environ 90°.
- Descendre le corps.



Exercices d'étirement de l'épaule (suite)

- La zone d'étirement est encerclée sur chaque image.
- Environ 3 fois par jour.
- Tenir 20-30 secondes.

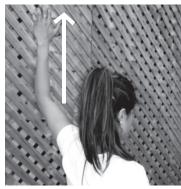
- Sensation de tension, mais pas de douleur.
- Au besoin, appliquer de la glace après les étirements.
- Favoriser les exercices d'étirements après l'activité sportive.



Deltoïde

- Debout.
- Agripper l'épaule opposée avec la main.
- Tirer le coude avec la main opposée.





Araignée abduction

- Debout, perpendiculaire au mur.
- Coller l'avant-bras au mur.
- Monter tranquillement le bras vers le haut (abduction) en s'aidant avec les doigts.
- Redescendre tranquillement le bras en s'aidant avec les doigts.





Araignée flexion

- Debout, face au mur.
- Appuyer l'avant-bras au mur.
- Monter tranquillement le bras vers le haut (flexion) en s'aidant avec les doigts.
- Redescendre tranquillement le bras en s'aidant avec les doigts.



Pendule poids

- Debout, appuyé sur un comptoir ou une chaise.
- Tenir un poids dans la main, de façon à faire une traction de l'épaule vers le bas.
- Faire des cercles avec le bras dans le sens horaire puis antihoraire.
- Faire des mouvements en forme de « 8 ».
- Faire des mouvements avant-arrière.

Note : Le but du mouvement n'est pas d'effectuer une contraction musculaire, mais bien de faire une traction de l'épaule vers le bas dans différentes positions.

