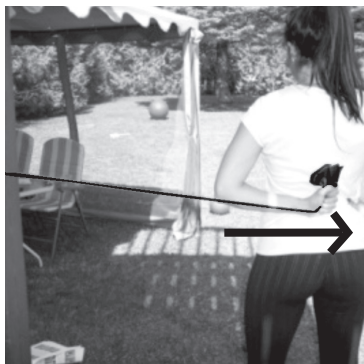


Réhabilitation tendinite calcifiante / syndrome d'accrochage

1. Renforcement des abaisseurs de la tête humérale

- Faire 15 répétitions.
- Environ 2 à 3 fois par semaine.
- Exécuter 2 à 3 séries.
- Vitesse d'exécution : 3-2-3.



Subscapulaire

- Commencer le bras en ligne droite, le coude déplié (extension) et le pouce vers le haut.
- Coller les omoplates tout au long de l'exercice.
- Tirer l'élastique derrière le dos en déplaçant le pouce vers l'omoplate opposée.



Infra-épineux

- Debout, le coude à 90° et l'avant-bras collé sur l'abdomen.
- Coller les omoplates tout au long de l'exercice.
- Tirer sur l'élastique pour déplacer la main vers l'extérieur en gardant le coude collé sur la taille.



La sirène

(Alternative de l'exercice ci-haut couché sur le côté.)

- Couché sur le côté, le coude à 90° et l'avant-bras collé sur l'abdomen.
- Coller les omoplates tout au long de l'exercice.
- Tirer sur l'élastique pour déplacer la main vers l'extérieur en gardant le coude collé sur la taille.



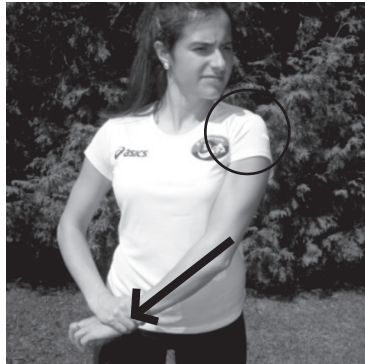
Les grands

- Debout, les genoux légèrement fléchis.
- Attacher l'élastique à un point fixe.
- Déplacer le bras vers l'intérieur tout en gardant le coude à environ 90° et collé sur la taille.

Réhabilitation tendinite calcifiante / syndrome d'accrochage (suite)

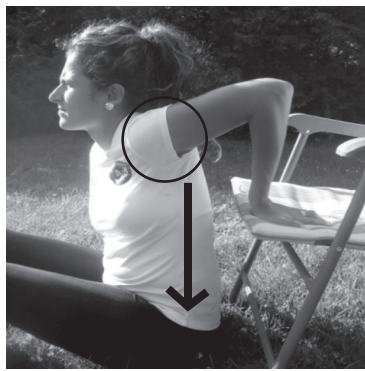
2. Étirement des élévateurs de la tête humérale

- La zone d'étirement est encadrée 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.



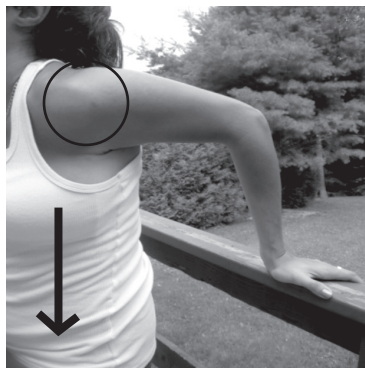
Supra-épineux

- 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.



Capsule antérieure assis

- Assis.
- Prendre appui sur une chaise derrière le dos.
- 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.



Deltoïde

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