

**Notes :**

Semaine 6 et 7: phase de remodelage

**1 Marqueur de progression**



Notez ici tout changement dans votre quotidien relatif à votre condition.

**3 Mobilisation neurale: nerf radial (ULNT3)**



Tenez-vous debout avec la main au niveau du cou et regardez votre main.  
Déplacez le bras vers l'extérieur et vers le bas tout en tournant le bras vers l'intérieur, en faisant une pronation de l'avant-bras et en fléchissant le poignet. Suivez votre main avec votre tête et finissez le mouvement en regardant à l'intérieur de votre paume. Réalisez l'exercice lentement.

Séries: 2 Réps: 15 - 30

**5 Pronation avec poids - excentrique.**



Tenez un poids dans votre main et en faisant une rotation de l'avant-bras, passez d'une prise supination (paume vers le haut) à une prise pronation (paume vers le bas) lentement. Utilisez un tempo: maintien en supination (3 sec) - tourner le poignet lentement (3 sec) - maintient en pronation (3 sec). Utilisez la main opposé pour faciliter le retour à la position de base (paume vers le haut).

Séries: 2 Réps: 8 - 10 Tempo: 3 - 3 - 3

**7 Rotation externe de l'épaule - concentrique ???**



Attachez un élastique à une surface stable et à la hauteur de votre coude sur le côté.  
En gardant le coude contre le corps et l'avant-bras à 90 degrés, exécutez une rotation externe de l'épaule contre l'élastique en 3 secondes.  
Prenez une pause de 3 secondes en fin d'amplitude et revenez en position de départ lentement en 3 secondes tout en maintenant la rétraction de l'épaule tout au long de l'exercice.

Séries: 2 Réps: 8 - 10 Tempo: 3 - 3 - 3

**2 Cardiovasculaire**



L'objectif est de bouger dans la mesure du possible. Favoriser la circulation sanguine est bénéfique pour la vascularisation des tissus blessés ou courbaturés.

**4 Pronation contre élastique - excentrique.**



Attachez un élastique près du plancher. Supportez votre avant-bras sur une table en pliant le coude à 90 degrés.  
La paume devrait être face contre terre avec l'élastique croisant la paume et encerclant le pouce. Tournez l'avant-bras pour amener la paume vers le plafond en tirant l'élastique. Utilisez un tempo: maintien en supination (3 sec) - tourner le poignet lentement (3 sec) - maintient en pronation (3 sec). Utilisez la main opposé pour faciliter le retour à la position de base (paume vers le haut). Revenez à la position initiale et répétez.

Séries: 2 Réps: 8 - 10 Tempo: 3 - 3 - 3

**6 Exercice proprioceptif - coude et poignet**



Tenez un flexbar devant vous à la hauteur de l'épaule par une des extrémités,  
Faites une rétraction de l'omoplate tout au long du mouvement.  
Effectuez des mouvements courts et rapides avant et arrière avec le poignet seulement.

Séries: 2 Durée: 60 - 90 s

**8 Renforcement en pronation avec bâton - excentrique**



L'exercice se fait en position debout préférablement. Saisissez fermement le bâton avec la main du côté du coude blessé tout en maintenant une rétraction scapulaire. Tournez lentement le bâton vers l'intérieur (3 sec) puis maintenez le bâton horizontalement 3 secondes. Utilisez la main opposée pour vous aider à remonter le bâton à la verticale et répéter.

Séries: 2 Réps: 8 - 10 Tempo: 3 - 3

### 9 Rétraction omoplate - séquence Y-W-T-L



Couchez-vous sur la poitrine sur un ballon suisse avec les bras tendus vers l'avant.  
Serrez légèrement les omoplates tout en soulevant les bras vers le haut et vers l'extérieur jusqu'à ce qu'ils soient alignés avec votre torse dans une position de "Y".  
Descendez les bras et levez-les fléchis sur le côté, les coudes tirés vers votre taille, dans une position de "W".  
Descendez les bras et levez-les droits sur le côté pour former un "T" avec vos bras et votre tronc.  
Descendez les bras et levez-les avec les coudes fléchis à 90 degrés et les bras à 90 degrés du corps pour former un "L" avec le bras et l'avant-bras.  
Gardez le pouce face au plafond pour toutes ces positions et gardez les épaules et le cou relâchés.  
Modalités : 4 routines (W-L-Y).

Séries: 4 Autre: W-L-Y

### 10 Rétraction des omoplates avec élévation des épaules au mur



Installez-vous debout avec le dos et les fesses bien appuyés contre un mur. Les pieds sont devant vous.  
Appuyez la tête (menton rentré), les épaules, les coudes et les poignets au mur avec les épaules et les coudes à 90 degrés.  
En maintenant tout le corps en contact avec le mur exécutez 3 figures (W-L-T).  
Respirez normalement pendant le mouvement et revenez à la position initiale lentement.  
Modalités : 4 routines (W-L-Y).

Séries: 4 Autre: W - L - Y