





## Exercices pour l'épaule

### Groupe 5: Exercices avancés supplémentaires

Cliquez sur le titre ou visionnez les exercices sur Youtube

✓	Exercices	Instructions	Notes
	<p><b><u>Touché<sup>^</sup></u></b></p> 	<p>Couchez vous sur le ventre, sur un banc ou une table, les bras pendants vers le sol et les paumes pointant vers les pieds. Collez les omoplates puis levez les coudes sur le côté à 90 degrés. Tournez ensuite les épaules vers l'arrière, jusqu'à ce que les pouces pointent vers le plafond et que les avant-bras soient parallèles au sol. Répétez les étapes dans l'ordre inverse pour retrouver la position initiale. Faire 2-3 séries de 8-12 répétitions par jour.</p>	
	<p><b><u>Canette Vide Modifiée<sup>^</sup></u></b></p> 	<p>Debout les bras le long du corps, pouces pointant vers l'arrière, serrez les omoplates puis levez les bras à 30 degrés devant vous, avec les pouces pointant vers le sol. Lorsque vous atteindrez 45 degrés d'élévation, plier les coudes à 90 degrés et tournez les épaules afin que les pouces pointent vers l'arrière. Poursuivre l'élévation jusqu'à 110 degrés. Une fois cette position atteinte, répétez les étapes dans l'ordre inverse pour retrouver la position initiale en maintenant toujours la contraction entre les omoplates. Faire 2-3 séries de 8-12 répétitions par jour.</p>	
	<p><b><u>Élévation en 3 Positions<sup>^</sup></u></b></p> 	<p>Tenir des poids dans les mains bras le long du corps. Gardez les épaules détendues et basses. Serrez les omoplates puis levez les bras à la hauteur des épaules dans les 3 positions suivantes : 1. Droit devant; 2. À 45 degrés du corps; 3. Directement sur le côté du corps. L'exercice peut également être fait avec un élastique. Faire 2-3 séries de 8-12 répétitions.</p>	
	<p><b><u>Tirade du Subscapulaire<sup>^</sup></u></b></p> 	<p>Tenir une bande élastique ancrée sur le côté du bras affecté, coude tendu. Tirez la main derrière le dos en tournant l'épaule, comme si vous vouliez toucher l'omoplate opposée avec le pouce. Ramener lentement le bras vers la position initiale. Faire 3 séries de 10 répétitions par jour.</p>	

Tout le contenu et les médias sur le site Web de le projet canadien des guides de pratique Chiropratique (PCGPC) sont créés et publiés en ligne à des fins d'information seulement. Il n'est pas destiné à se substituer à un avis médical professionnel et ne doit pas être considéré comme un avis de santé ou personnel. Demandez toujours conseil à un professionnel de la santé qualifié pour toute question, préoccupation ou gestion concernant votre santé.

<https://fr.ccgj-research.com/>

<sup>^</sup> Ces exercices ont été développés par le Projet Canadien des Guides de Pratique Chiropratique (PCGPC) et sont fondés sur consensus des experts

1. Abdulla, S. Y., Southerst, D., Côté, P., Shearer, H. M., Sutton, D., Randhawa, K., . . . Taylor-Vaisey, A. (2015). Is exercise effective for the management of subacromial impingement syndrome and other soft tissue injuries of the shoulder? A systematic review by the ontario protocol for traffic injury management (OPTIMa) collaboration. *Manual Therapy*, 20(5), 646-656.