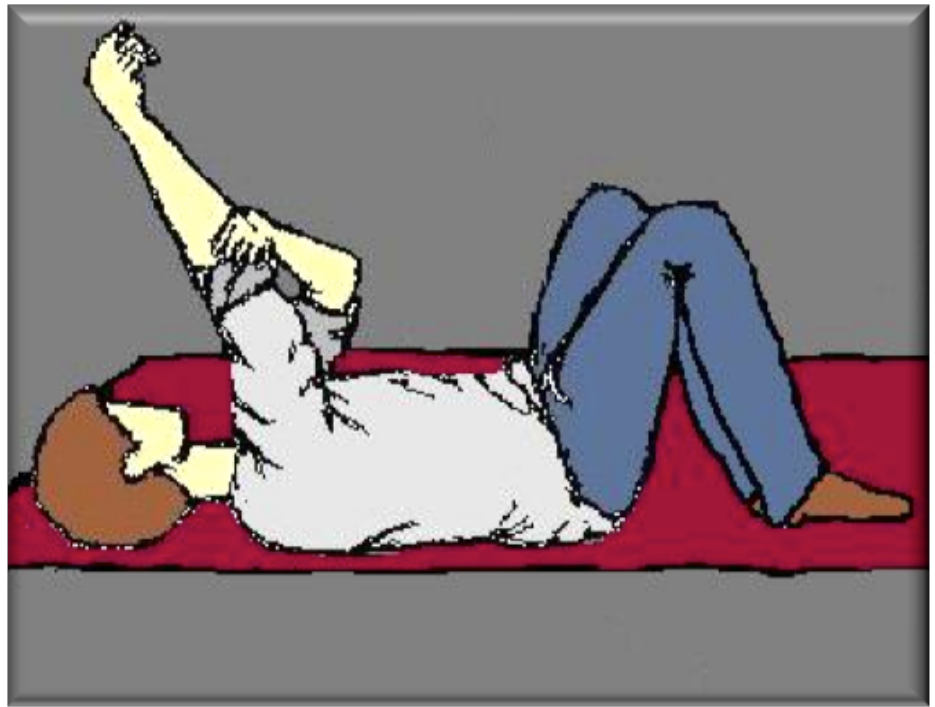


# Protocole d'auto rééducation de L'épaule



Dr Olivier  
Touchard

Service de chirurgie de l'épaule  
Clinique du Parc 05 24 13 39 91

Dans ce livret sont rassemblés les exercices que vous recommandent votre chirurgien et l'équipe de kinésithérapeutes pour pratiquer votre auto rééducation.

# Préambule

SERVICE DE CHIRURGIE DE L'ÉPAULE      CLINIQUE DU PARC  
05 24 13 39 91

L'auto rééducation de l'épaule est recommandée afin de favoriser la récupération progressive de la fonction de votre articulation après une opération, un traumatisme ou une pathologie enraidissante.

Ces exercices peuvent être effectués seuls ou en association avec des séances de kinésithérapie. Ils concernent essentiellement la récupération des amplitudes et ils doivent donc s'effectuer en douceur et progressivement.

Ils sont à pratiquer 4 à 5 fois par jour. Chaque séance dure 15 minutes environ.

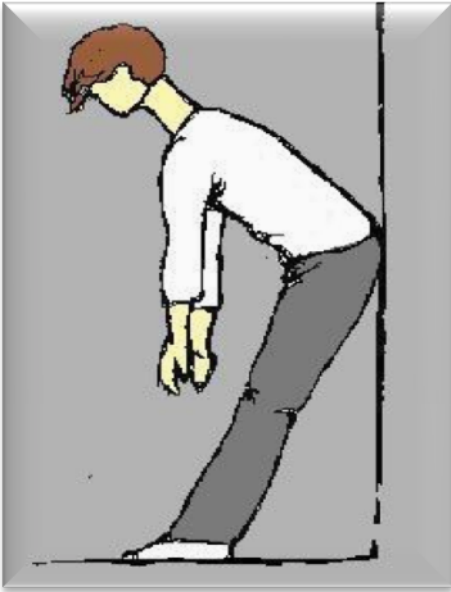
Pendant vos exercices vous devez être à l'écoute de vos sensations pour éviter la douleur et les contractures musculaires. Commencez « peu, petit, prudent ». Si vous ressentez une douleur ou une gêne marquée, faites une pause et modifiez les paramètres jusqu'à ce que vous vous sentiez confortable.

## Le pendulaire

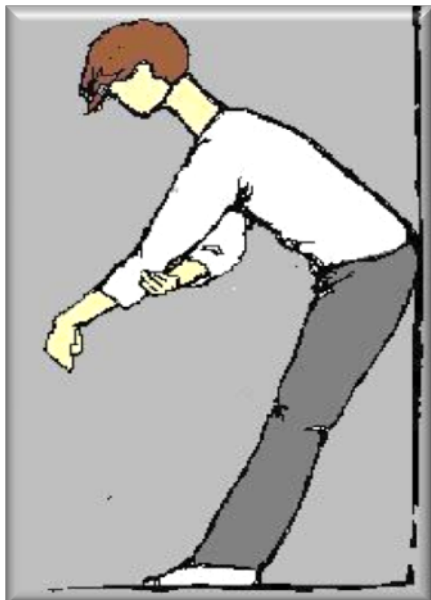


Cet exercice est à réaliser au début de chaque séance. Son objectif est de favoriser la détente de votre épaule. Le bras sain est appuyé sur un support, le tronc est incliné vers l'avant et votre bras à rééduquer se laisse aller vers le sol. Imprémez-lui alors un mouvement doux et autonome de pendule dans les 4 plans de l'espace. Vous pourrez augmenter progressivement l'amplitude des mouvements.

# Le gorille

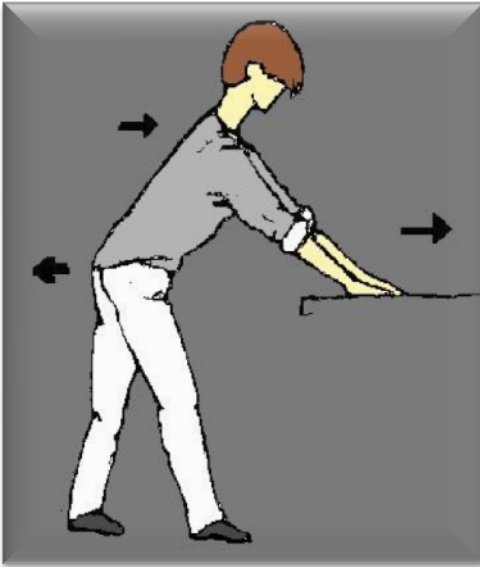


C'est le deuxième exercice à effectuer dans votre protocole. Le bassin est contre un mur, le dos s'incline vers l'avant et vous pouvez alors laisser aller vos 2 bras vers le sol. Laissez-les se balancer doucement en synchrone jusqu'à obtenir un mouvement ample et confortable. Restez détendu, ne vous contractez pas.

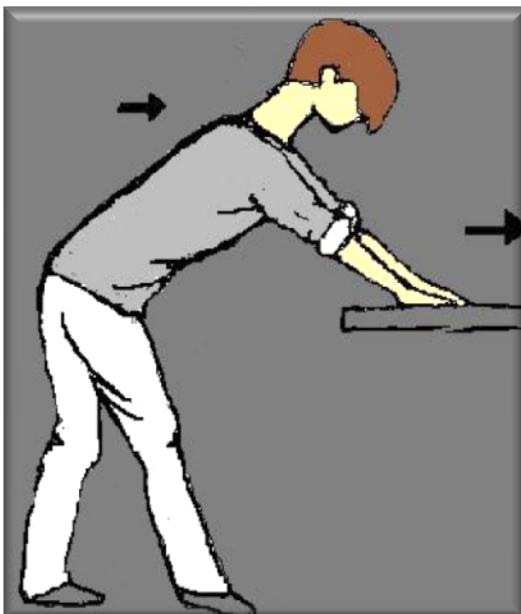


Dans un second temps le bras valide vient alors soutenir le bras à rééduquer. Une légère traction l'éloigne du corps et l'emmène vers l'avant. Le coude reste bien allongé. Vous ne devez pas contracter les muscles de l'épaule en cours de rééducation. C'est le bras valide qui est le moteur du mouvement. Vous pouvez poursuivre le mouvement jusqu'à l'horizontale.

# La table

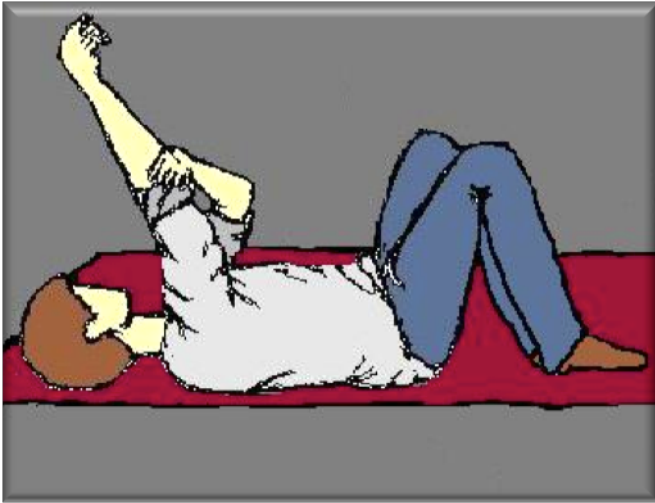


L'objectif de cet exercice est d'éloigner l'axe du tronc du bras. Le bras est fixe sur une table et c'est le corps qui va bouger. Posez les deux mains sur une table puis éloignez-vous de celle-ci en vous inclinant vers l'avant. Ce mouvement va imprimer à votre épaule un mouvement d'élévation sans aucun effort musculaire de votre articulation.

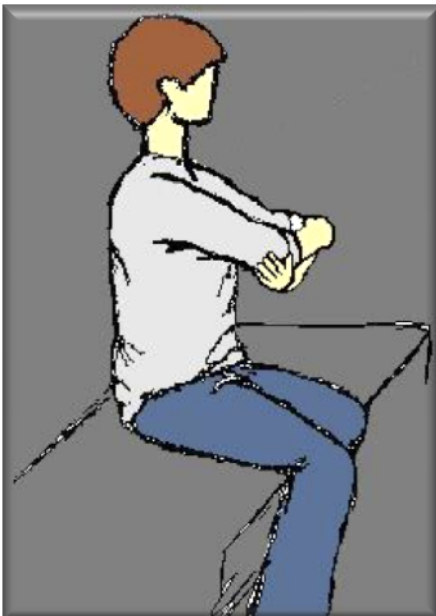


Dans un second temps vos deux mains vont avancer en glissant sur la table (vous pouvez utiliser un tissu pour favoriser le glissement) et ainsi augmenter l'amplitude du mouvement toujours sans effort musculaire. Cet exercice peut également se faire assis sur une chaise devant la table.

# Auto élévation



C'est le dernier mouvement à faire. Dans un premier temps il se fait allongé sur le dos. Le bras à rééduquer est soutenu par le bras valide qui lui imprime un mouvement d'élévation jusqu'à la verticale. A partir de ce point c'est le poids du bras et la pesanteur qui participent à l'exercice et qui emmènent le bras vers l'arrière et jusqu'à l'horizontale.



Vous pouvez réaliser ce mouvement en position assise une fois que vous l'aurez bien maîtrisé. Les bras sont croisés sur le tronc, les mains venant soutenir les coudes. Le bras valide imprime le mouvement et vient soulever le bras à rééduquer. Le mouvement se poursuit jusqu'à l'horizontale, puis la verticale. Dans cette position la pesanteur ne vous aide pas.

# Conclusion

L'auto rééducation fait partie intégrante de votre récupération fonctionnelle quel que soit votre pathologie. Vous devez participer activement à votre guérison. L'épaule est une articulation susceptible. Sa rééducation est longue mais le résultat est souvent au rendez-vous. Ne vous impatientez pas et en cas de problème je suis à votre disposition.