



Exercices pour la prévention de douleur à l'épaule

Mobilisation (pour l'échauffement)

Répétez tous l'exercices lentement pour 10 à 15 fois

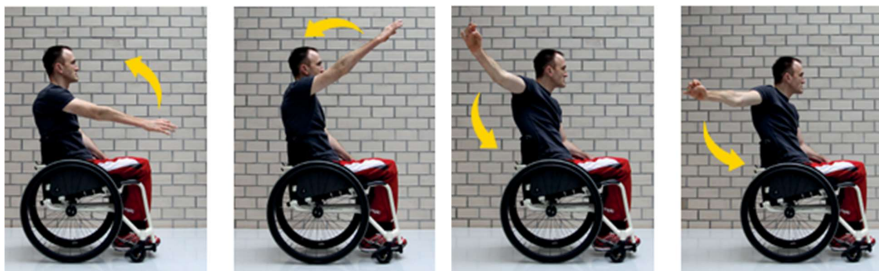
• Roulement des épaules vers l'arrière :

Vous êtes assis bien droit, vos bras pendent vers le bas ou ils sont placés sur vos cuisses.
Levez les épaules vers l'avant et faites une rotation vers l'arrière.



• Rotation des bras vers l'arrière :

Vous êtes assis bien droit, vos bras pendent vers le bas.
Pendant l'exercice, conservez la même distance entre l'oreille et l'épaule. Levez un bras et faites tourner vers l'arrière et le bas.



Si vous avez une bonne stabilité de tronc : vous pouvez lever les deux bras en même temps.
Plus difficile : un bras vers l'avant, l'autre vers l'arrière.



• Rotation du tronc :

Tournez le haut du corps vers la droite et prolongez l'étirement encore plus loin en appuyant la main sur le fauteuil. Laissez pendre les épaules.



Utilisation d'une bande d'exercices :

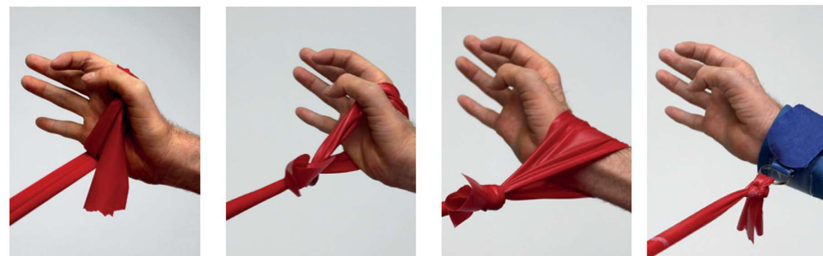
Attention :

- La bande ne doit pas être exposé à la lumière directe du soleil quand vous ne l'utilisez pas.
- Il faut vérifier de temps en temps si la bande présente des déchirures ou des trous.

Vous pouvez fixer la bande à une poignée de porte ou à un support similaire.
Assurez-vous que la bande est bien fixée et ne peut pas se détacher.

Pendant les exercices, la bande doit toujours être tendue.





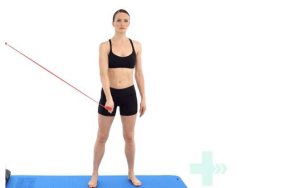
Possibilités de maintenir la bande d'exercices :









Exercices de musculation :

Répétez tous l'exercices 3 fois à 10-15 répétitions

Exercice		Description
Rotation interne		Gardez les coudes fléchis et près du corps. Tirez la main vers le ventre en opposant de la résistance, les doigts guidant le mouvement.
Rotation externe		Gardez les coudes fléchis et près du corps. Placez la main sur le ventre et tirez vers l'extérieur en opposant de la résistance, le dos de la main guide le mouvement.
Rame en position haute		Gardez les mains à hauteur de la taille, puis tirez-les vers l'arrière en direction des épaules en opposant de la résistance. Rapprochez les omoplates.
Abduction		Tenez la bande par les deux bouts et roulez dessus avec votre fauteuil roulant. Laissez vos bras pendre le long du fauteuil et levez-les sur le côté en résistant à la tension. Le dos de la main guide le mouvement.
Adduction		Levez le bras sur le côté jusqu'à hauteur d'épaule, en maintenant une distance suffisante pour que la bande élastique soit légèrement tendue. Ramenez le bras vers le corps contre la résistance.

Étirements

Gardez chaque position pendant 20 à 30 secondes, répétez deux fois, changez de côté

Étirement		Description
La poitrine		Placez l'avant-bras ou la main sur un mur, le coude doit être à peu près à la hauteur de l'épaule. Gardez les épaules baissées et penchez le haut du corps vers l'avant pour que vous ressentiez un léger étirement dans les muscles de la poitrine.
La nuque		Étirez le coude droit vers le bas. La tête est inclinée sur le côté gauche de sorte que l'oreille droite soit dirigée vers le plafond.
Relaxation des muscles du dos et de la nuque		Placez le haut du corps sur vos cuisses et laissez pendre la tête et les épaules. Si ce n'est pas possible, laissez simplement votre tête pendre vers l'avant.
L'omoplate		Calez le fauteuil roulant contre un mur. Prenez un bras au niveau du coude à hauteur de la poitrine et tirez dans la direction opposée. Gardez les épaules baissées.