

I. EXERCICES POUR UNE TENDINITE DE L'ÉPAULE

Les exercices qui suivent visent à renforcer la musculature de votre épaule.

Vous devez les faire au moins 2 fois par jour, tous les jours.

Ils peuvent être inconfortables au début, mais il est important de les faire régulièrement.

Il se peut que l'exercice soit légèrement douloureux mais la douleur ne devrait jamais persister au-delà de 30 à 60 minutes après la fin d'un exercice.

Afin d'atténuer la douleur et l'inflammation, vous pouvez appliquer sur votre épaule un sac de glace enveloppé d'une serviette humide et le laisser en place 10 minutes, au moins 2 fois par jour.

Cessez les exercices et consultez votre professionnel de la santé si vous ne constatez aucune amélioration ou une aggravation de vos symptômes après 2 semaines.

Conseil: En tout temps durant vos activités quotidiennes, évitez les mouvements qui amènent votre coude plus haut que l'épaule. Entre autres, évitez de dormir avec les bras au-dessus de la tête.

Exercice 1 : Escalader le mur

Position de départ:

- Placez-vous face à un mur, à une distance d'environ 50 cm (20 pouces).
- Poussez vos épaules vers le bas et vers l'arrière pour rapprocher vos omoplates l'une de l'autre.
- Redressez le cou, comme pour être le plus grand possible.
- Maintenez cette posture tout au long de l'exercice.

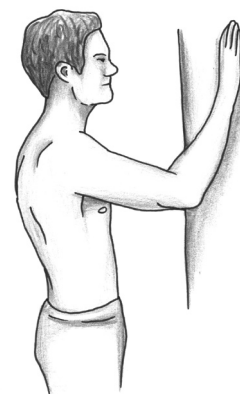
Exercice :

- Appuyez délicatement la main du bras douloureux au mur, à la hauteur de votre ventre.
- Tout en la maintenant appuyée au mur, glissez la main lentement vers le haut, idéalement jusqu'au-dessus de votre tête. Assurez-vous ici que votre coude n'est jamais soulevé plus haut que l'épaule et que votre corps demeure bien droit.
- Arrêtez le mouvement dès que vous commencez à ressentir une douleur dans l'épaule.
- Redescendez **lentement** votre main à la position de départ.

Répétez l'exercice 10 à 15 fois, prenez un repos d'une ou deux minutes, puis répétez la séquence une deuxième fois.

Progression: Lorsque l'exercice devient trop facile ou s'il ne provoque aucune douleur, progressez selon les stades suivants :

1. Faites l'exercice en plaçant le corps à 45° par rapport au mur.
2. Faites l'exercice en vous plaçant de côté par rapport au mur.
3. Faites l'exercice en ne prenant pas appui sur le mur.
4. Faites l'exercice sans prendre appui au mur et en tenant une petite charge dans la main (par exemple une petite boîte de conserve).



Exercice 2 : Renforcement en rotation vers l'extérieur

Position de départ :

- Placez-vous près d'un mur.
- Poussez vos épaules vers le bas et vers l'arrière pour rapprocher vos omoplates l'une de l'autre.
- Redressez le cou, comme pour être le plus grand possible.
- Maintenez fermement le coude plié contre le corps.
- Maintenez cette posture tout au long de l'exercice.

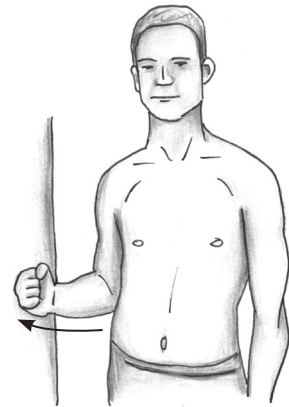
Exercice :

- Appuyez le dos de votre poignet contre le mur.
- Exercez une pression ferme et constante dans le mur, dans un mouvement qui vise à tourner l'avant-bras vers l'extérieur. Le coude doit rester accolé à votre corps.
- Maintenez la contraction de 5 à 10 secondes, puis relâchez doucement.

Répétez l'exercice 10 à 15 fois, prenez un repos d'une ou deux minutes, puis répétez la séquence une deuxième fois.

Attention :

- Assurez-vous que le mouvement ne provienne pas de la main. C'est l'avant-bras qui doit pousser vers l'extérieur.
- Attention à maintenir une bonne posture tout au cours de l'exercice : À tout moment, vous devez vous efforcer de maintenir la position de rapprochement des omoplates vers l'arrière.



Exercice 3 : Renforcement en rotation vers l'intérieur

Position de départ :

- Placez-vous près d'un cadre de porte.
- Poussez vos épaules vers le bas et vers l'arrière pour rapprocher vos omoplates l'une de l'autre.
- Redressez le cou, comme pour être le plus grand possible.
- Maintenez fermement le coude plié contre votre corps.
- Maintenez cette posture tout au long de l'exercice.

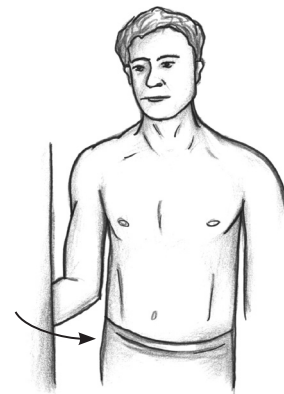
Exercice :

- Appuyez l'avant-bras contre le cadre de la porte.
- Exercez une pression ferme et constante dans le cadre de la porte, dans un mouvement qui viserait à ramener la main vers votre ventre. Le coude doit rester accolé au corps.
- Maintenez la contraction de 5 à 10 secondes, puis relâchez doucement.

Répétez l'exercice 10 à 15 fois, prenez un repos d'une ou deux minutes, puis répétez la séquence une deuxième fois.

Attention :

- Assurez-vous que le mouvement ne provienne pas de la main. C'est l'avant-bras qui doit pousser vers l'intérieur.
- Attention à maintenir une bonne posture tout au cours de l'exercice : À tout moment, vous devez vous efforcer de maintenir la position de rapprochement des omoplates vers l'arrière.



Exercice 4 : Main dans le dos

Cet exercice vise à assouplir l'épaule et à faciliter son mouvement vers l'arrière et l'intérieur.

Exercice :

- Glissez doucement la main derrière votre dos.
- Essayez d'élever lentement la main le plus haut possible (comme si vous essayiez d'aller vous gratter entre les omoplates)
- Vous ne devriez pas sentir de douleur vive dans l'épaule, uniquement une tension ou un étirement.
- Si une douleur apparaît, glissez la main moins loin derrière le dos.
- Maintenez la position 30 à 60 secondes.

Prenez un repos d'une ou deux minutes, puis répétez la séquence une deuxième fois.

Attention :

- Il est important que l'exercice n'occasionne pas de douleur. Vous ne devez ressentir qu'une sensation d'étirement de l'épaule.
- Si vous faites l'exercice régulièrement, vous sentirez que la main peut monter de plus en plus haut dans le dos au fil des semaines.

Progression :

Lorsque l'exercice devient trop facile, vous pouvez augmenter la sensation d'étirement de l'épaule à l'aide d'une serviette :

- Tenez les extrémités d'une serviette dans chaque main.
- Le bras atteint est derrière le dos et le bras sain tire sur la serviette, devant la poitrine, vers le bas.
- Tirez doucement avec le bras sain pour permettre de monter plus haut dans le dos, jusqu'à ce que vous ressentiez un étirement de l'épaule.



Exercice 5 : Posture cervicale

Un problème de posture cervicale est souvent associé aux douleurs de l'épaule.

Autant que possible, efforcez-vous d'adopter cette posture le plus souvent possible durant les activités de la vie quotidienne.

Position de départ :

- Assoyez-vous confortablement sur une chaise, sans vous y adosser.
- Détendez vos épaules en les poussant vers le plancher.

Exercice :

- Imaginez qu'une corde est attachée au sommet de votre crâne et que quelqu'un tire sur cette corde : grandissez-vous en respirant normalement, comme pour allonger votre nuque.
- Vous remarquerez que votre menton devient ainsi **un peu** rentré.
- Vous ne devriez pas sentir de douleur vive dans le cou, uniquement une tension ou un étirement. Si une douleur apparaît, cessez l'exercice et reprenez-le plus tard.
- Maintenez la position de 1 à 2 minutes.

Prenez un repos d'une ou deux minutes, puis répétez la séquence une deuxième fois.

Progression : Lorsque l'exercice devient trop facile et qu'il ne provoque aucune douleur, progressez avec l'exercice suivant :

- Munissez-vous d'une serviette roulée en un cylindre d'environ 10 cm (4 pouces) de diamètre.
- Placez-vous dos à un mur, à environ 10 cm de celui-ci.
- Placez la serviette derrière la nuque.
- Exercez une légère pression de votre crâne contre la serviette, de façon à forcer pour rentrer légèrement le menton.
- Imaginez qu'une corde est attachée au sommet de votre crâne et que quelqu'un tire sur cette corde : grandissez-vous en respirant normalement, comme pour allonger votre nuque.
- Maintenez la pression de 1 à 2 minutes.

Prenez un repos d'une ou deux minutes, puis répétez la séquence une deuxième fois.



II. EXERCICES POUR UNE TENDINITE DU BICEPS

Faites les exercices suivants au moins 2 fois par jour, tous les jours.

La douleur ne devrait jamais persister au-delà de 30 à 60 minutes après la fin d'un exercice.

Afin d'atténuer la douleur et l'inflammation, vous pouvez appliquer sur votre épaule un sac de glace enveloppé d'une serviette humide et le laisser en place de 10 minutes, au moins 2 fois par jour.

Cessez les exercices et consultez votre professionnel de la santé si vous ne constatez aucune amélioration ou une aggravation de vos symptômes après 2 semaines.

Exercice 1 : Escalader le mur

Position de départ:

- Placez-vous face à un mur, à une distance d'environ 50 cm (20 pouces).
- Poussez les épaules vers le bas et vers l'arrière pour rapprocher vos omoplates l'une de l'autre.
- Redressez le cou, comme pour être le plus grand possible.
- Maintenez cette posture tout au long de l'exercice.

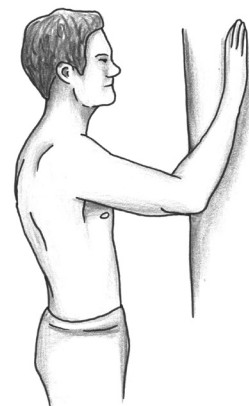
Exercice:

- Appuyez délicatement la main de votre bras douloureux au mur, à la hauteur de votre ventre
- Tout en la maintenant appuyée au mur, glissez la main lentement vers le haut, idéalement jusqu'au-dessus de votre tête. Assurez-vous ici que votre coude n'est jamais soulevé plus haut que votre épaule et que votre corps demeure bien droit.
- Arrêtez le mouvement dès que vous commencez à ressentir une douleur dans l'épaule.
- Redescendez **lentement** votre main à la position de départ.

Répétez l'exercice 10 à 15 fois, prenez un repos d'une ou deux minutes, puis répétez la séquence une deuxième fois.

Progression: Lorsque l'exercice devient trop facile ou s'il ne provoque aucune douleur, progressez selon les stades suivants:

1. Faites l'exercice en plaçant le corps à 45° par rapport au mur.
2. Faites l'exercice en vous plaçant de côté par rapport au mur.
3. Faites l'exercice en ne prenant pas appui au mur.
4. Faites l'exercice sans prendre appui au mur et en tenant une petite charge dans la main (par exemple une petite boîte de conserve).



Exercice 2 : La flexion du coude

Position de départ:

- Collez le coude contre votre thorax.
- Tenez une petite charge dans la main (par exemple une petite boîte de conserve).

Exercice:

- Allongez d'abord complètement le bras le long du corps, puis pliez le coude pour ramener la charge vers votre épaule.
- Redescendez **lentement** votre main à la position de départ.

Répétez l'exercice 10 à 15 fois, prenez un repos d'une ou deux minutes, puis répétez la séquence une deuxième fois.



Exercice 3 : Étirement du biceps

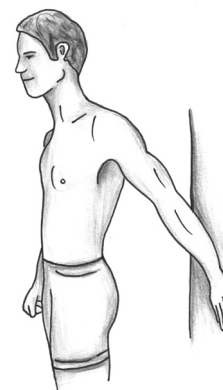
Position de départ:

- Adossez-vous à un mur, le bras allongé le long du corps et la main à plat contre le mur, doigts dirigés vers le plancher.
- Poussez vos épaules vers le bas et vers l'arrière pour rapprocher vos omoplates l'une de l'autre.
- Redressez le cou, comme pour être le plus grand possible.
- Maintenez cette posture tout au long de l'exercice.

Exercice :

- En maintenant le tronc bien droit et la main appuyée au mur, faites quelques pas vers l'avant : vous ressentirez un étirement devant l'épaule.
- Vous ne devriez pas sentir de douleur vive dans l'épaule, uniquement une tension ou un étirement. Si une douleur apparaît, avancez moins loin vers l'avant.

Maintenez la position 30 à 60 secondes, prenez un repos d'une ou deux minutes, puis répétez la séquence une deuxième fois.



III. EXERCICES POUR UNE CAPSULITE DE L'ÉPAULE

Faites les exercices suivants au moins 2 fois par jour, tous les jours.

Ces exercices visent à assouplir la capsule. Ils peuvent être inconfortables, mais il est important de les faire régulièrement et en respectant les limites de votre tolérance.

Il est préférable d'appliquer de la chaleur sur votre épaule durant 20 minutes avant de faire les exercices.

Vous pouvez également appliquer sur votre épaule un sac de glace enveloppé d'une serviette humide durant 10 minutes après les exercices.

La douleur ne devrait jamais persister plus de 30 à 60 minutes après l'exercice.

Cessez les exercices et consultez votre professionnel de la santé si vous ne constatez aucune amélioration ou une aggravation de vos symptômes après 2 semaines.

Attention : Au cours de ces exercices, vous ne devriez pas sentir de douleur vive dans l'épaule, uniquement une tension ou un étirement. Si une douleur apparaît, répétez l'exercice avec moins d'intensité.

Exercice 1 : Main dans le dos

Cet exercice vise à assouplir l'épaule et à faciliter son mouvement vers l'arrière et l'intérieur.

Exercice :

- Glissez doucement la main derrière le dos.
- Essayez d'élever lentement la main le plus haut possible (comme si vous essayiez d'aller vous gratter entre les omoplates).
- Vous ne devriez pas sentir de douleur vive dans l'épaule, uniquement une tension ou un étirement.
- Si une douleur apparaît, glissez votre main moins loin derrière le dos.
- Maintenez la position 30 à 60 secondes.

Prenez un repos d'une ou deux minutes, puis répétez la séquence une deuxième fois.

Attention :

- Il est important que l'exercice n'occasionne pas de douleur. Vous ne devez ressentir qu'une sensation d'étirement de l'épaule.
- Si vous faites l'exercice régulièrement, vous sentirez que la main peut monter de plus en plus haut dans le dos au fil des semaines.



Progression:

Lorsque l'exercice devient trop facile, vous pouvez augmenter la sensation d'étirement de l'épaule à l'aide d'une serviette:

- Tenez les extrémités d'une serviette dans chaque main.
- Le bras atteint est derrière le dos et le bras sain tire sur la serviette, devant la poitrine, vers le bas.
- Tirez doucement avec le bras sain pour permettre de monter plus haut dans le dos, jusqu'à ce que vous ressentiez un étirement de l'épaule.

Exercice 2: Assouplissement en rotation

Cet exercice vise à assouplir l'épaule et à faciliter son mouvement vers l'extérieur.

Position de départ:

- Pour augmenter l'efficacité de l'exercice, exécutez-le couché sur le dos ou le dos appuyé contre un mur.
- Appuyez fermement votre coude contre le corps.
- Le coude doit demeurer plié à 90° tout au long de l'exercice.
- Tenez un bâton long (par exemple le manche d'un balai ou un parapluie) entre vos mains, à largeur des épaules.

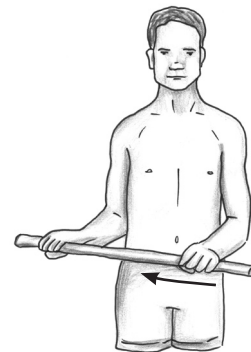
Exercice:

- De votre bras sain, poussez le bâton vers l'extérieur, pour faire tourner l'avant-bras du côté de la capsulite vers l'extérieur.
- En aucun temps votre coude ne doit décoller de votre abdomen: vous devez plutôt chercher à faire tourner l'avant-bras et l'épaule vers l'extérieur, ce qui permettra d'étirer la capsule de l'épaule.

Maintenez la position 30 à 60 secondes, prenez un repos d'une ou deux minutes, puis répétez la séquence une deuxième fois.

Attention:

- Il est important que l'exercice n'occasionne pas de douleur. Vous ne devez ressentir qu'une sensation d'étirement de l'épaule.
- Si vous faites l'exercice régulièrement, vous sentirez que le bras peut tourner de plus en plus loin vers l'extérieur au fil des semaines.

**Exercice 3: Assouplissement en flexion**

Cet exercice vise à assouplir l'épaule et à faciliter son mouvement vers l'avant.

Position de départ:

- Allongez-vous sur le dos, les bras étendus le long du corps.
- Tenez un bâton long (par exemple le manche d'un balai ou un parapluie) entre vos mains, à largeur des épaules.
- En tout temps, vos épaules et vos omoplates doivent demeurer appuyés au sol et ne doivent pas se soulever.

Exercice:

- Soulevez doucement vos deux bras le plus haut possible au-dessus de votre tête.
- Vous devez forcer vers le haut de votre bon bras et non de l'épaule douloureuse: l'objectif est d'étirer la capsule de l'épaule atteinte de capsulite.
- Les deux mains doivent demeurer à hauteur égale. Les coudes doivent demeurer allongés.

Maintenez les bras le plus haut possible 30 à 60 secondes, prenez un repos d'une ou deux minutes. Puis répétez la séquence une deuxième fois.

Attention:

- Il est important que l'exercice n'occasionne pas de douleur. Vous ne devez ressentir qu'une sensation d'étirement de l'épaule.
- Si vous faites l'exercice régulièrement, vous sentirez que le bras peut monter de plus en plus loin vers l'avant au fil des semaines.

