

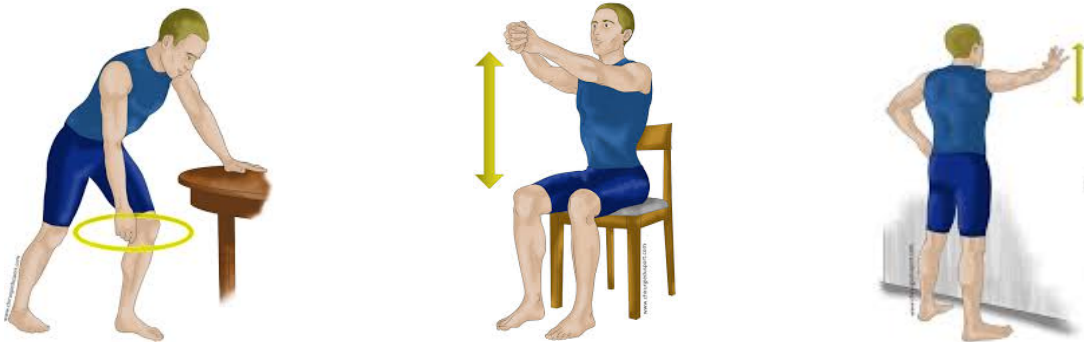
L'épaule est une articulation sensible et complexe. Une articulation est faite pour bouger. Si elle ne travaille pas jusqu'à son maximum d'amplitude, il se produit très rapidement des adhérences qui mettent ensuite des mois à se libérer. Une épaule qui n'est pas complètement souple sera toujours douloureuse. Seul un **travail personnel** et permanent tout au long de la journée évitera l'enraidissement de l'épaule

Le pendulaire

C'est le 1^{er} exercice à effectuer pour échauffer l'épaule

- Position : debout, la main ou le coude posé sur un coin de table, le bras ballant, détendu
- Objectif : Effectuer des mouvements doux, en utilisant le poids du bras. L'épaule est parfaitement relâchée de toute tension musculaire
- Mouvements : Faire des cercles dans un sens puis dans l'autre
- Répétitions : 10 cercles dans chaque sens, 10 fois
- Conseils : le mouvement n'est pas forcé.

La main bouge comme un pendule au bout d'un fil. On peut également utiliser une bouteille d'eau dans la main



L'ELEVATION DU BRAS

- Position : D'abord allongé, puis, assis et enfin debout si cela est confortable
- Objectif : Améliorer la mobilité vers l'avant de l'épaule, en utilisant le bras opposé, sans exercer de mouvement forcé
- Mouvement : **joindre les 2 mains en avant**, le bras opposé porte le bras rééduqué de bas en haut et le retiens de haut en bas
- Répétitions : 10 élévations, 5 fois
- Conseils : la « descente » doit être également contrôlée par le bras opposé

« L'ARAIGNEE »

- Position : Debout, face à un mur, les 2 bras tendus, les doigts touchent le mur
- Objectif : Améliorer la mobilité vers l'avant de l'épaule
- Mouvement : **Les doigts « montent » sur le mur de bas en haut**, le corps s'éloigne du mur pour rester les bras tendus puis la redescente des bras est contrôlée
- Répétitions : 10 répétitions de chaque montée et descente, 5 fois
- Conseils : La « descente » des doigts du mur doit être également progressive, c'est le mouvement des doigts qui fait l'ascension du bras



