



## À savoir !

- Les objectifs de ces exercices sont d'assouplir votre épaule et de diminuer les contractures musculaires douloureuses afin de récupérer la mobilité de votre épaule et de diminuer les douleurs
- Ces étirements viennent en complément de la rééducation chez votre kinésithérapeute.
- En aucun cas, ces exercices n'accélèrent la cicatrisation des tendons réparés ou la consolidation osseuse.
- Il est indispensable de respecter les consignes d'immobilisation et de rééducation de votre chirurgien.

## Comment procéder ?

- Débuter le matin par une douche chaude afin de détendre les muscles autour de votre épaule.
- Réaliser ces exercices plusieurs fois par jour, dans l'idéal 3 à 5 fois par jour.
- Répartissez les séances régulièrement tout au long de la journée (1-2 le matin et 2-3 l'après-midi).
- Chaque séance doit être courte, 5 à 10 min au maximum.
- Pas de renforcement musculaire tant que toutes les mobilités ne sont pas récupérées.

## Avertissements

- Evitez de trop en faire : pas d'excès d'auto-rééducation ! En voulant bien faire et en augmentant la durée ou le nombre des séances, vous risquez de vous faire mal.
- Vous pouvez sentir une gêne ou une petite augmentation des douleurs à la fin de l'exercice, qui doit disparaître rapidement après l'arrêt. Si la douleur est trop importante, ou persiste après l'arrêt de l'exercice, c'est que vous avez peut-être trop forcé ou mal fait vos exercices

# Déroulement des séances

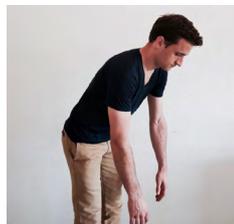
Dès la première semaine

## Étape 1

Répétez l'exercice 2 fois à chaque séance.



Penchez vous en avant, progressivement, en laissant tomber la tête et les bras en avant et en vous relâchant.



Restez dans cette position pendant 30 secondes

Dès la première semaine

## Étape 2

Répétez l'exercice 5 fois à chaque séance.



Allongez-vous et joignez vos mains en avant du nombril



Décollez vos mains en gardant les coudes pliés



Basculez progressivement vos mains au dessus de la tête



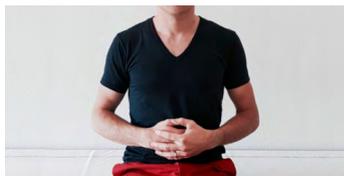
Etendez vos coudes

Exercice possible en position assise.

À partir de la 3<sup>ème</sup> semaine (en cas d'opération)

## Étape 3

Répétez l'exercice 5 fois à chaque séance.



Asseyez vous sur une chaise et joignez vos mains en avant du nombril



Ecartez progressivement vos mains vers l'extérieur en laissant vos bras se décoller entièrement de vos flancs



Tenez la position 5 secondes, puis revenez à la position de départ

À partir de la 6<sup>ème</sup> semaine (en cas d'opération)

## Étape 4

Répétez l'exercice 5 fois à chaque séance.



Asseyez vous sur une chaise Joignez vos mains en avant du nombril



Ecartez vos mains en laissant vos coudes collés au corps



Tenez la position 5 secondes, puis revenez à la position de départ