

AUTO EXERCICES pour L'ÉPAULE

Auto conseils

Auto massages

Auto mobilisations

Auto étirements

Auto raccourcissement

Auto posture YOGA

Auto gymnastique

Auto-conseils

- Pas de gestes brusques
- L'épaule à tendance à se lever et rentrer en DeDans :corriger sa posture souvent
- Utiliser les accoudoirs si possible
- Eviter de porter à bout de bras
- 3 grandes pathologies 1.la capsulite 2.les tendinopathies de coiffe 3.les conflits sous acromiaux

Auto conseils

Ne pas porter à bout de bras

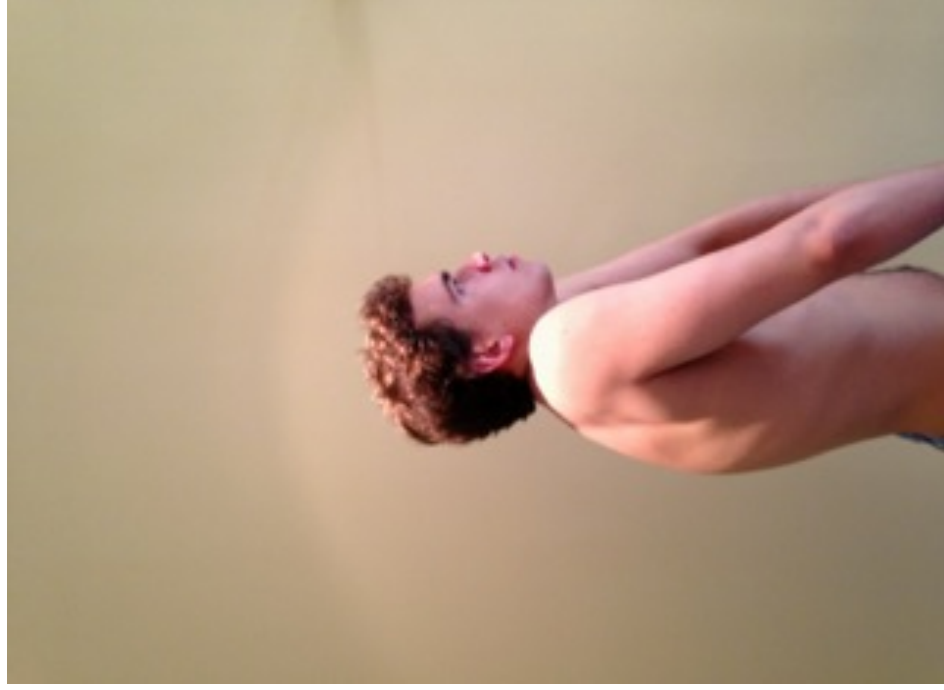


Utiliser les sièges à accoudoirs

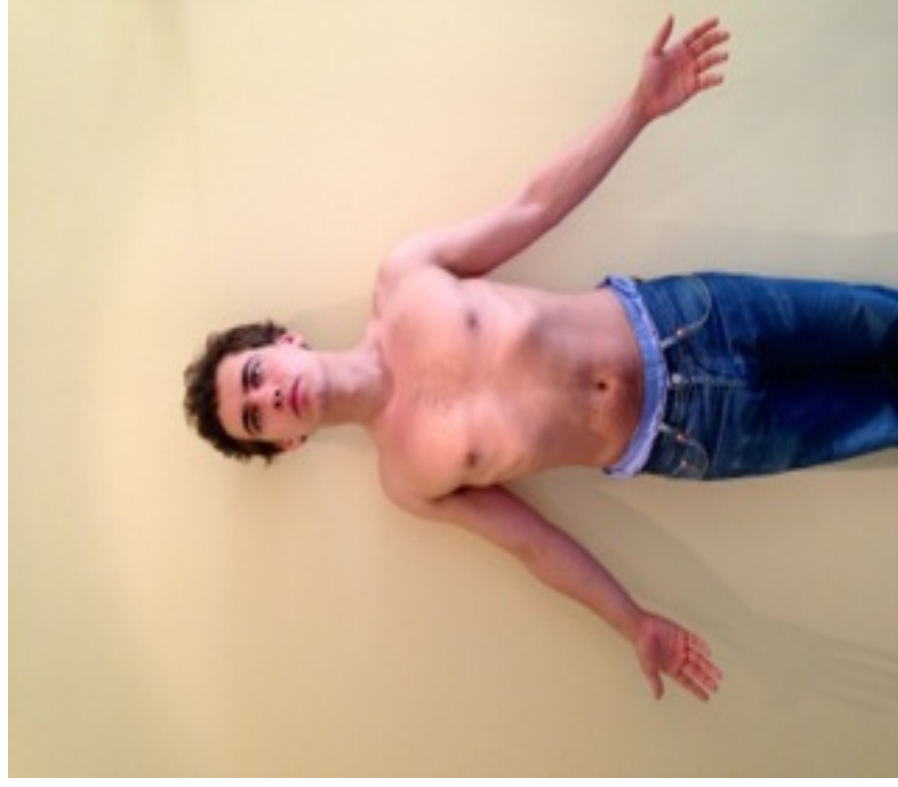


Contrôler sa posture

**L'épaule se lève et tourne
en dedans**



**Donc abaisser et tourner en
arrière**



Auto-massages

- Frictions cutanées : se frotter vigoureusement
- Décordage des cordons musculaires du deltoïde & de l'aisselle

Frictions , accrochage

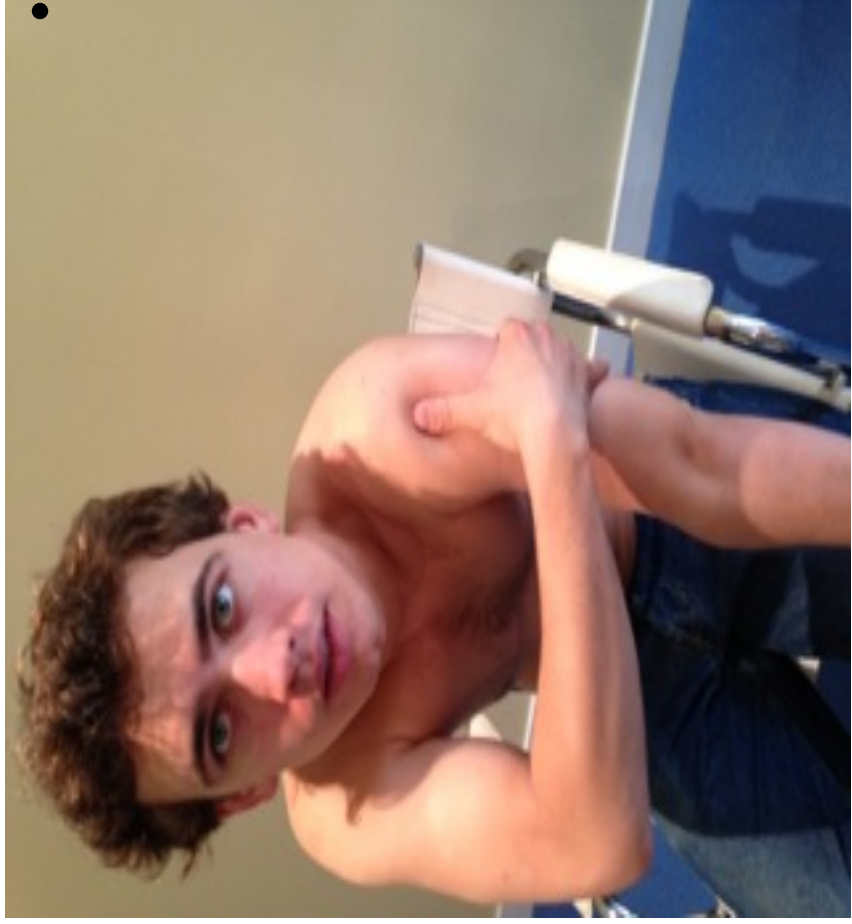
Massage du petit pectoral



**Décordage des
coracoïdiens**



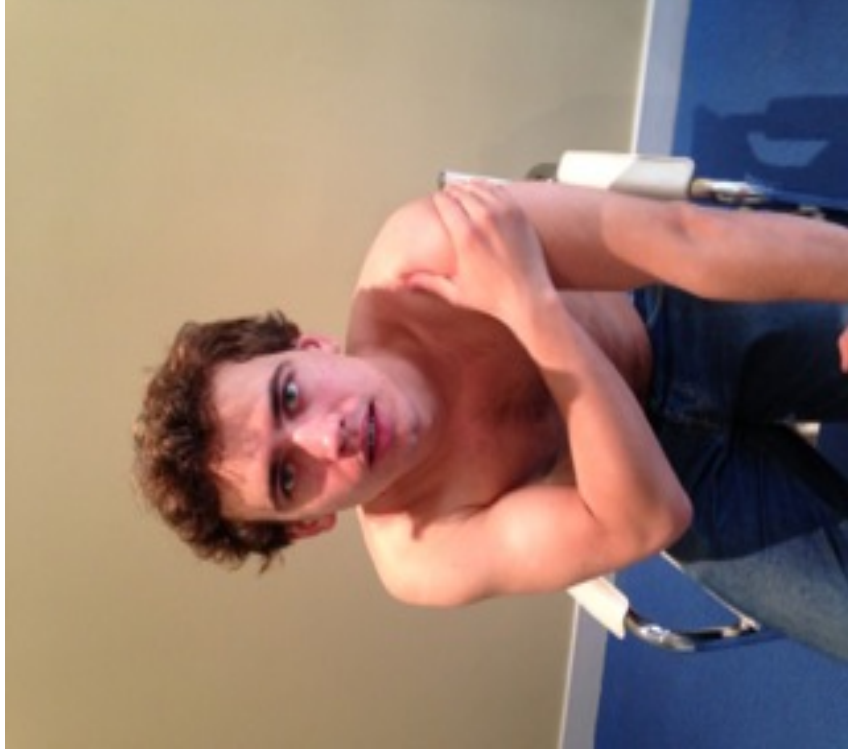
Compression maintenue



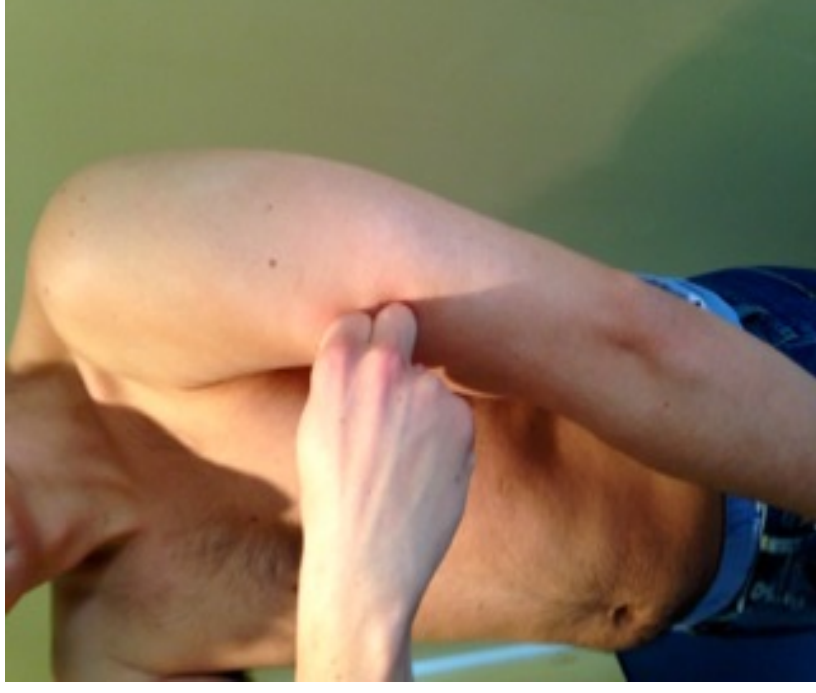
- Chercher le point
douloureux appuyer
dessus 30sec puis plus
fort 30sec et encore plus
fort 30sec

Frictions

**A la main frotter
naturellement**



**A l'interphalangienne
proximale 2 et 3eme doigts
repliés**

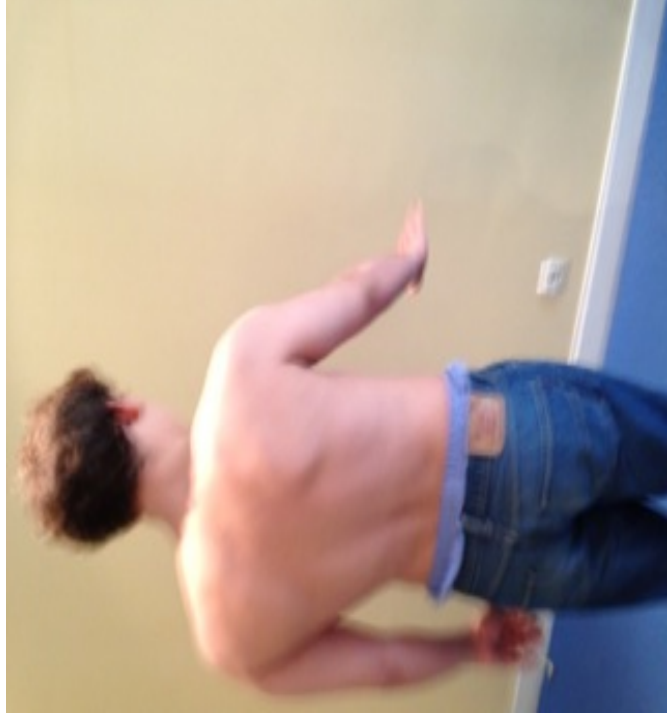
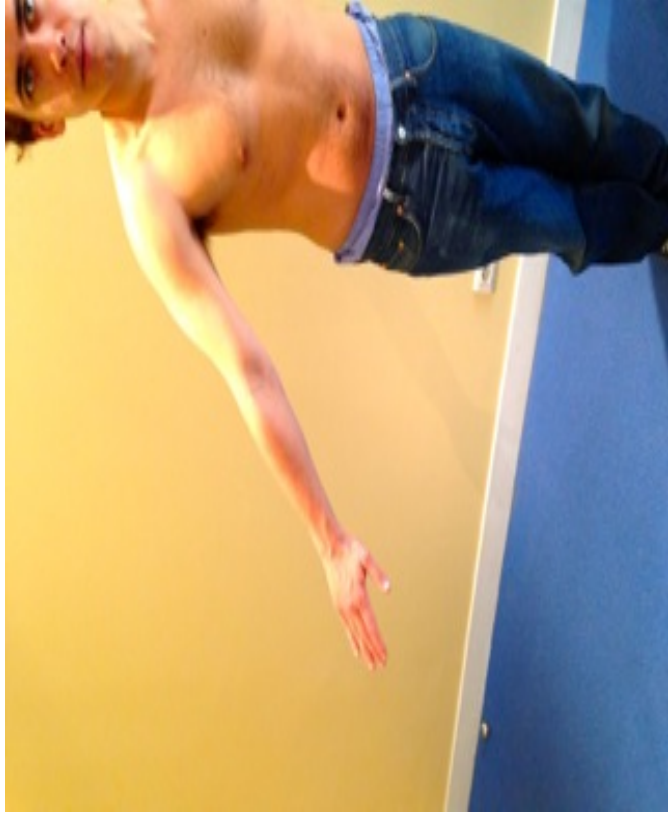


Auto-mobilisations

- Des cercles vers le bas bras tendus
- Des élévations
- Le Christ du Corcovado
- Mac-Kenzie en hyperextension

Mobilisations faire des mini cercles

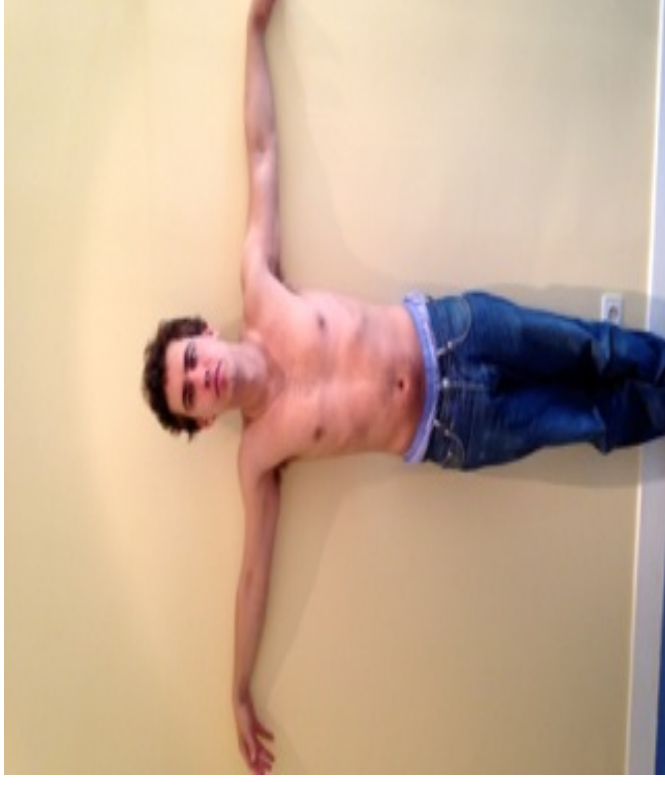
Bras sur le coté vers le bas Bras vers l'avant



Mobilisations rotations en étirement maximum

Corcovado et mini cercles
horaires et anti horaires

Balayages droite gauche

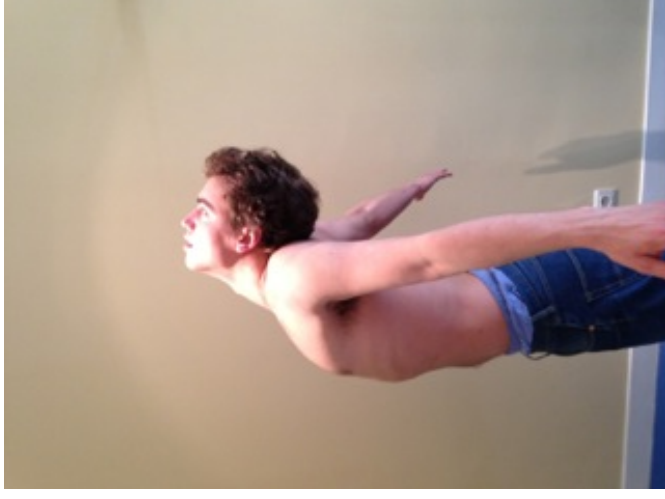


mobilisations

Bras en V s'étirer au maximum

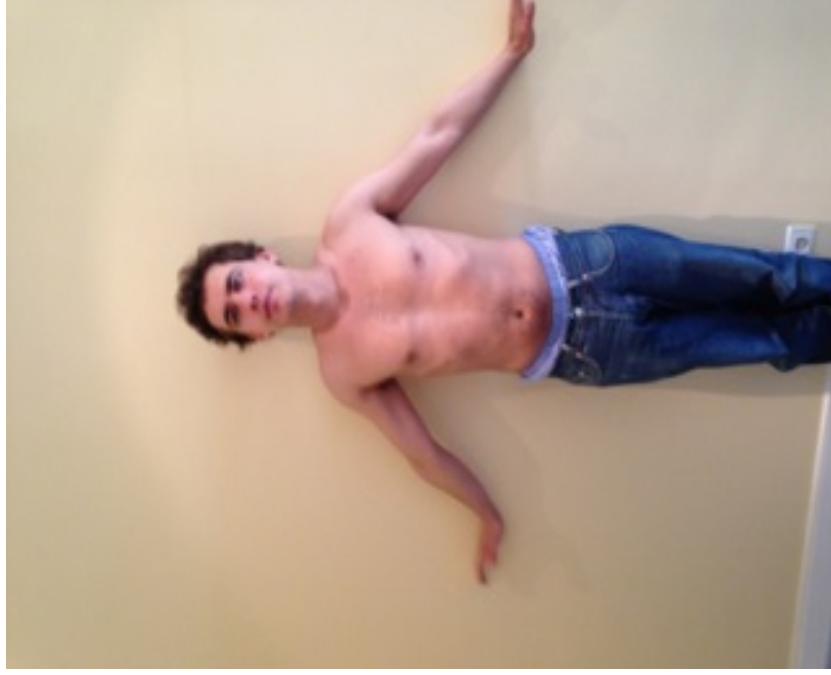


Hyperextension dorsale et cervicale bras en arrière

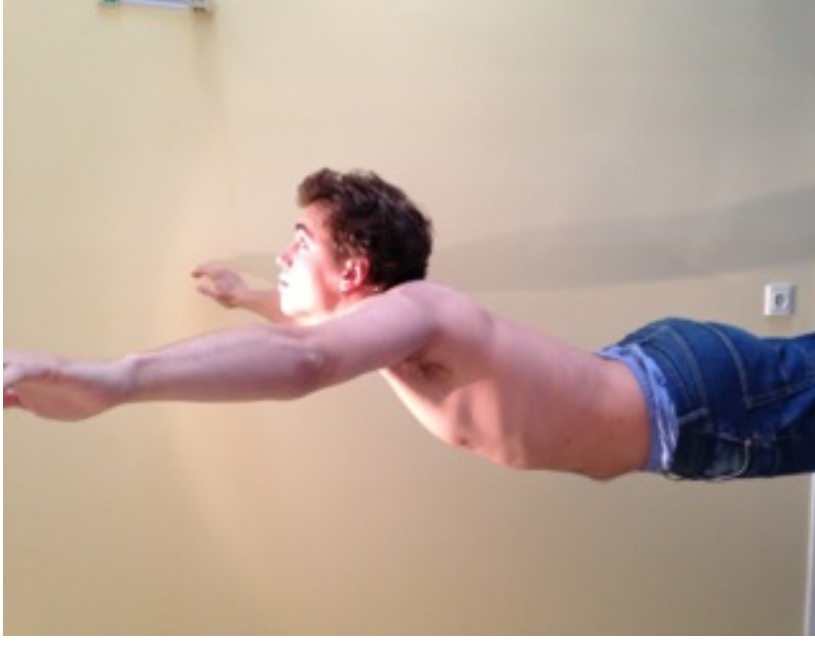


Élevations en s'étirant

**De l'horizontale à la
verticale**



**Essayer de toucher le
plafond**



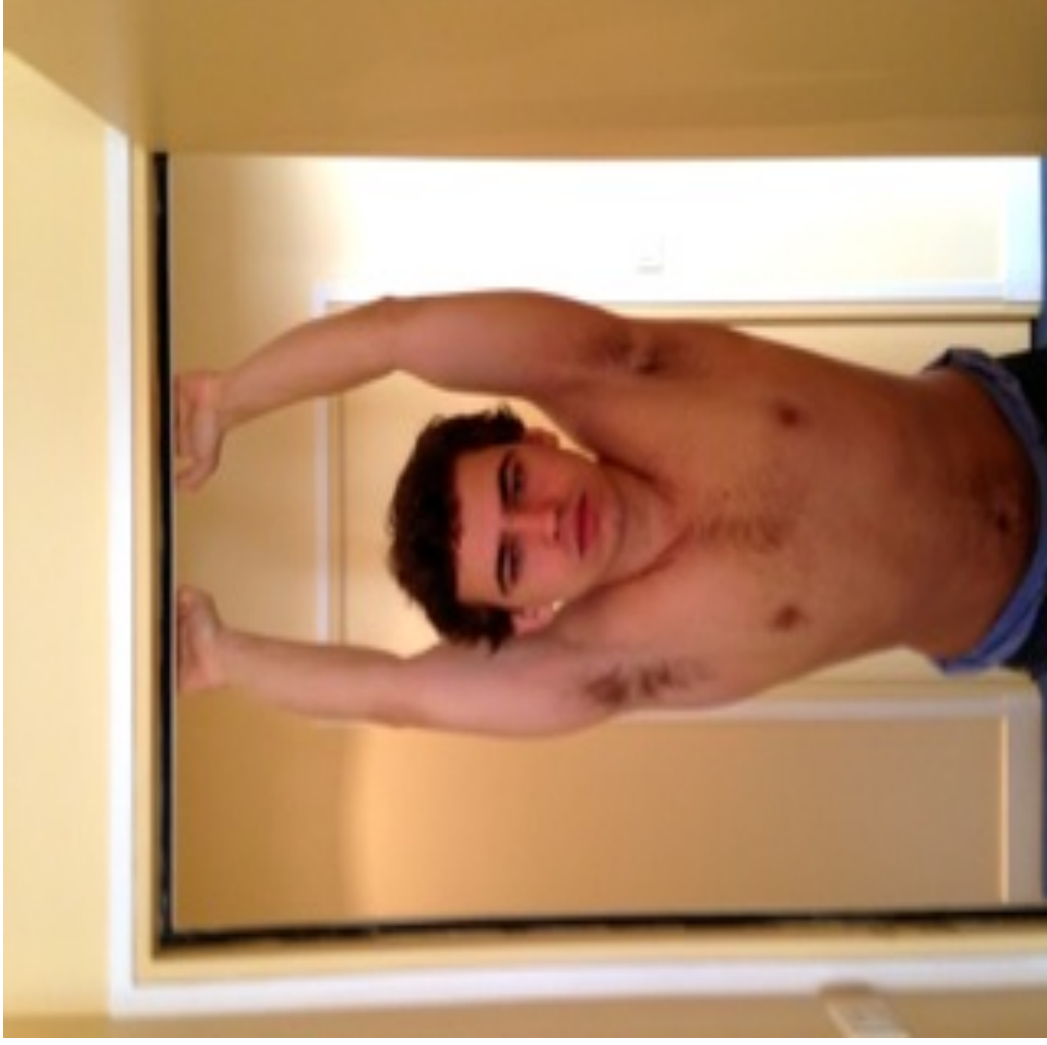
Mackenzie



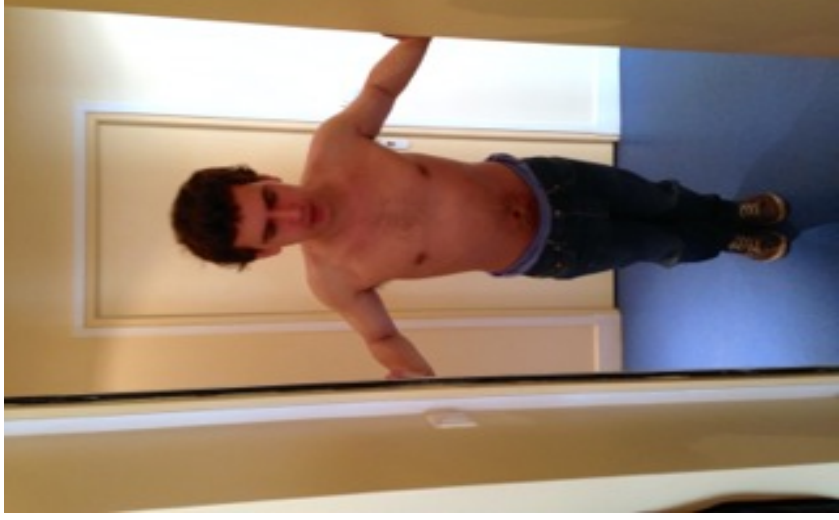
Auto –étirements

- Lever les bras très haut et travail au chambranle de la porte
- Croiser derrière le dos
- croiser devant en poussant le coude
- Corriger tendance naturelle a l'élévation et propulsion en avant

Chambbranle de porte: s'appuyer



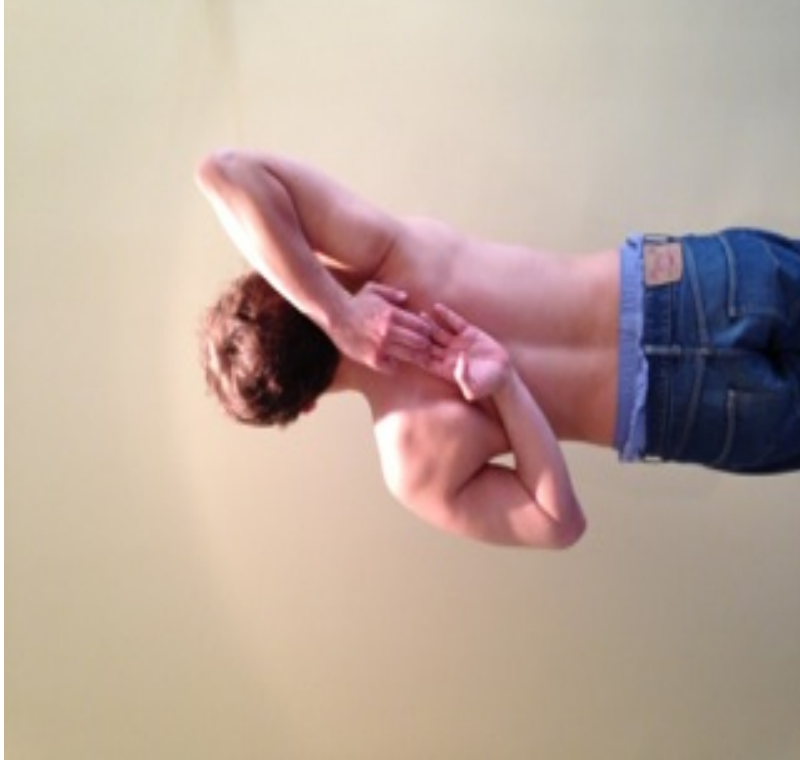
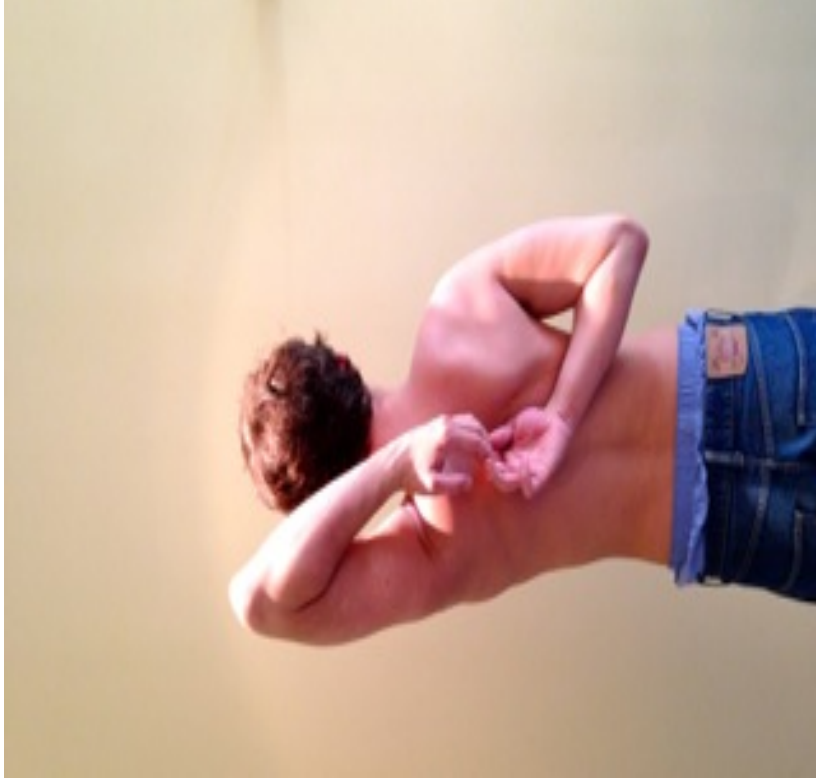
Chambbranle plusieurs positions



Accrocher les doigts dans le dos et étirer

Le Coudes haut pousse en
haut

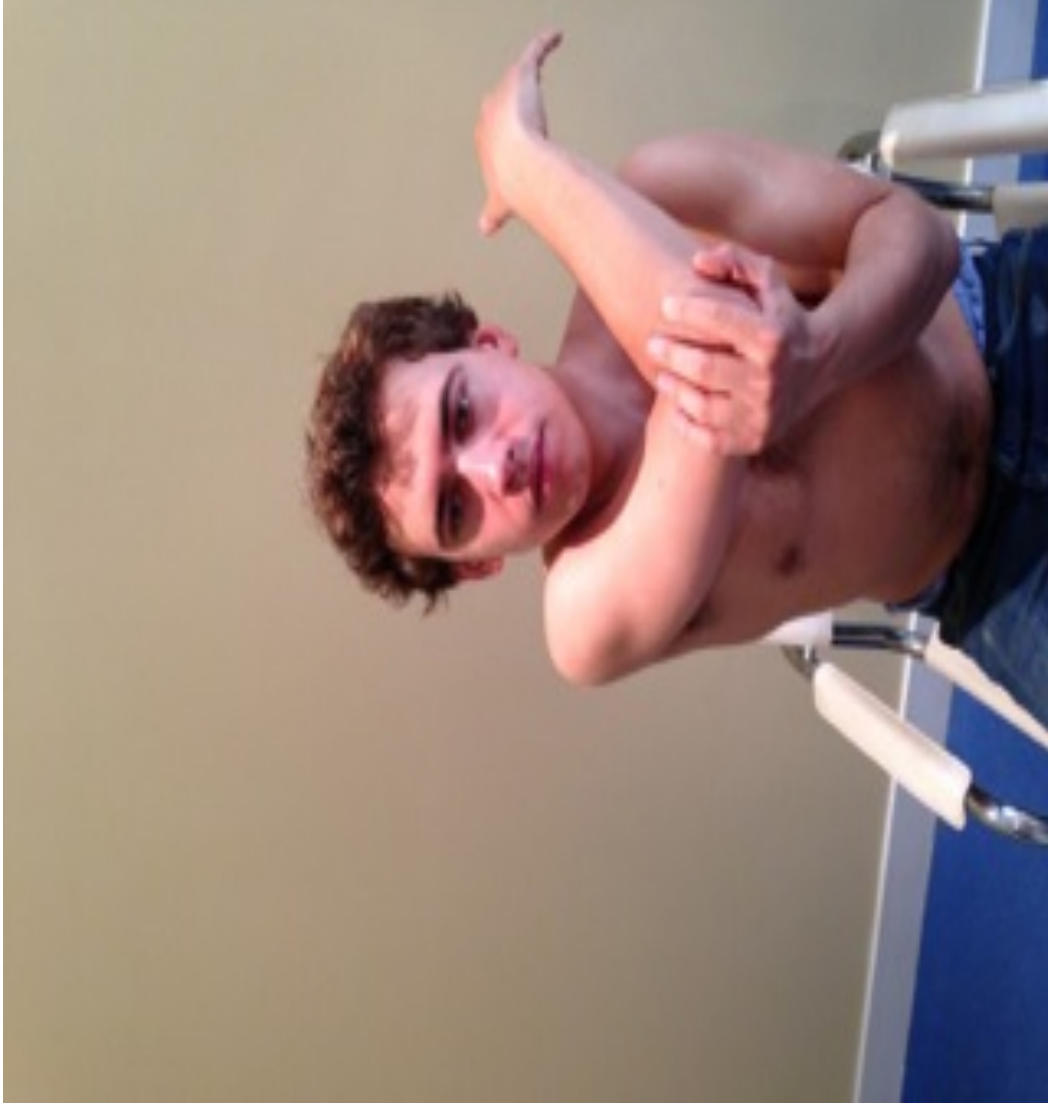
Le Coudes bas pousse vers
le bas



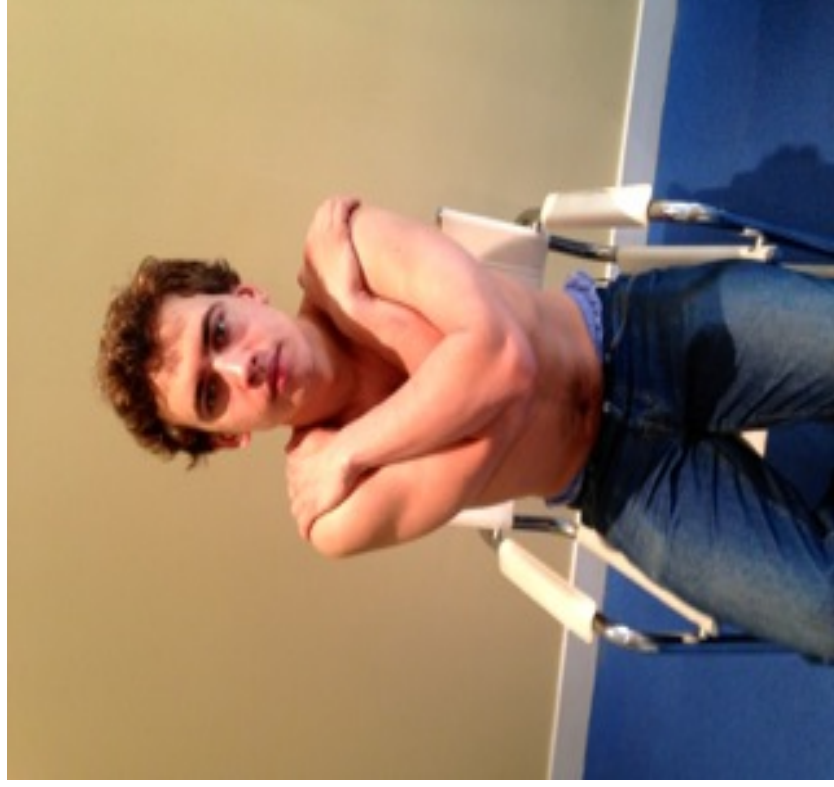
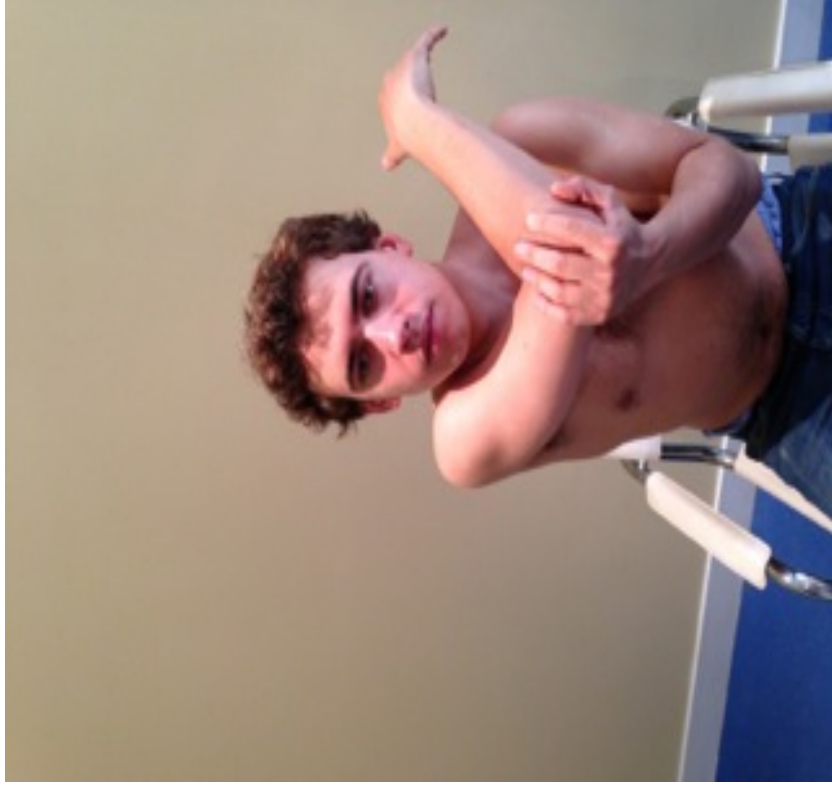
Auto raccourcissement

- bras croisé coude sur coude sur poitrine

Raccourcissement unilatéral



Autoraccoucisement si entraîne indolence uni et bilatéral



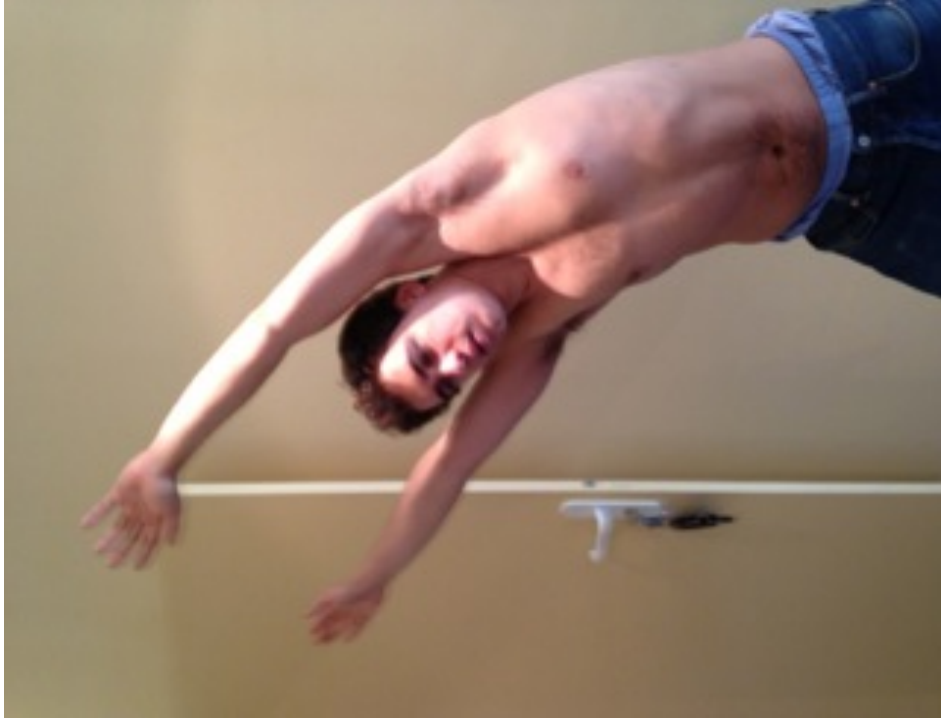
Auto- postures de Yoga

- Le cobra
- La ola la vague

cobra



La OLA



Auto-gymnastique

- Les bouteilles pour renforcer les abaisseurs
- Les coudes en arrière pour muscler l'omoplate
- La gym lyonnaise
- Les pompes au mur différentes position des mains
- Clavicule et défile thoraco-brachial

Bouteilles

- Bouteilles ou rouleaux sous les bras
rapprocher les coudes tenir 5 sec
relâcher



Coudes en arrière

- Rester 5 sec coudes en arrière qui essayent de se rapprocher relâcher recommencer



GYM lyonnaise face



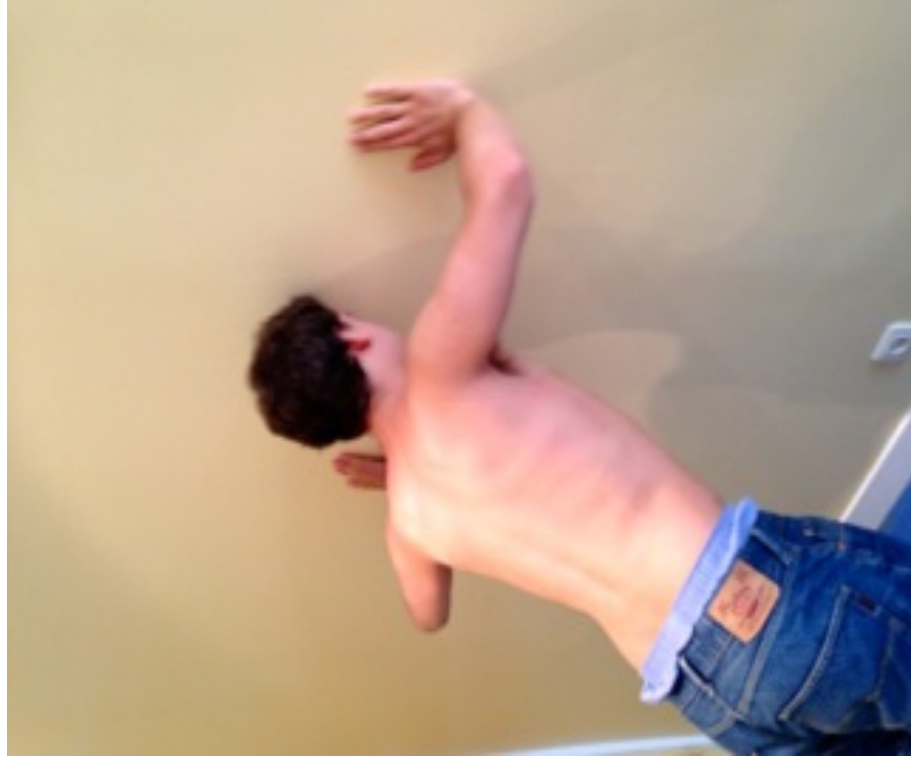
Gym lyonnaise profil

- Doigts entrecroisés paume vers le haut soulever le plafond se reposer derrière la tête



Pompes au mur

- Mains vers midi mais aussi vers 3h vers 6h 9h



Clavicule et défilé

**Hausser les épaules pour
faire disparaître le cou
tendre les bras**

**Sortir la tête redresser le
cou bras très tendus**

