

COMMENT ...?

Vous avez déjà réalisé ces exercices chez votre thérapeute. Vous devez suivre rigoureusement les indications qu'il vous a données. Un exercice mal réalisé peut avoir l'effet inverse. Ne modifiez pas le nombre de répétition et les modalités des exercices sans l'accord de votre thérapeute.

COMBIEN DE TEMPS ...?

L'auto-rééducation doit être poursuivie plusieurs mois pour stabiliser le résultat. Ces exercices peuvent être réalisés toute la vie. Ils limitent le vieillissement de l'épaule.

LES GESTES À ÉVITER !

S'étirer les mains derrière le dos, attraper des objets derrière vous (banquette arrière de la voiture), faire des moulinés avec les bras, travailler avec des althères... Avant de reprendre ou d'entreprendre une activité, demandez conseil.

Imprimé en France - mai 2009 - **Metys** 04 67 59 26 75
COMPTON-REPRODUCTION

SFRE
166 avenue de Lodève - 34070 Montpellier
www.sfre.org



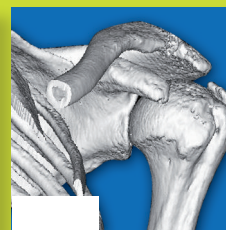
Optimisez votre programme

L'AUTO-RÉÉDUCATION, LES EXERCICES INCONTOURNABLES

QUE M'EST IL ARRIVÉ ?



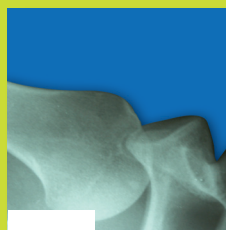
Arthrose



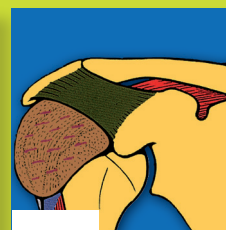
Calcification



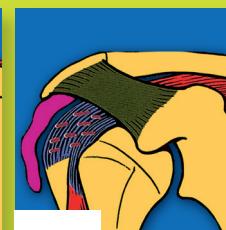
Fracture



Luxation



Bursite



Tendinopathie

POURQUOI RÉALISER UNE AUTO-RÉÉDUCATION ?

L'auto-rééducation permet de pérenniser les acquis obtenus lors de votre rééducation. Elle est essentielle pour avoir un résultat optimum et stable dans le temps. Cette auto-rééducation ne doit être réalisée qu'après la rééducation quand votre thérapeute vous la préconise. En cas de douleur, stoppez les exercices et parlez-en à votre prescripteur.

LES EXERCICES D'AUTO-RÉÉDUCATION



Vous êtes appuyé avec la main ou accoudé sur une table et vous balancez l'autre bras d'avant en arrière puis de gauche à droite.

Répétition par exercice

Nombre de fois/jour

Vous croisez les doigts et vous posez les mains sur la tête.

Vous élevez lentement les mains vers le ciel. En progression, vous tournez les mains vers le ciel avant de lever les bras.

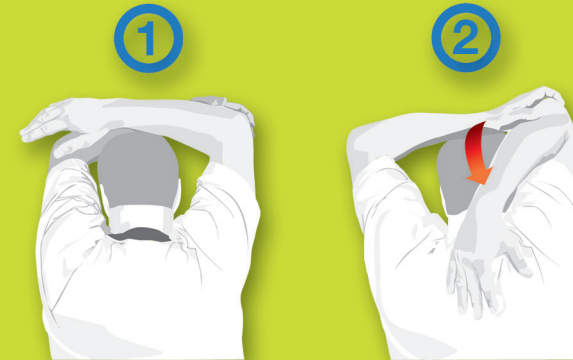


Répétition par exercice

Nombre de fois/jour

Vous mettez votre main derrière la nuque et vous attrapez votre coude avec l'autre main.

Vous tirez lentement votre coude dans le sens de la flèche (vers la tête).

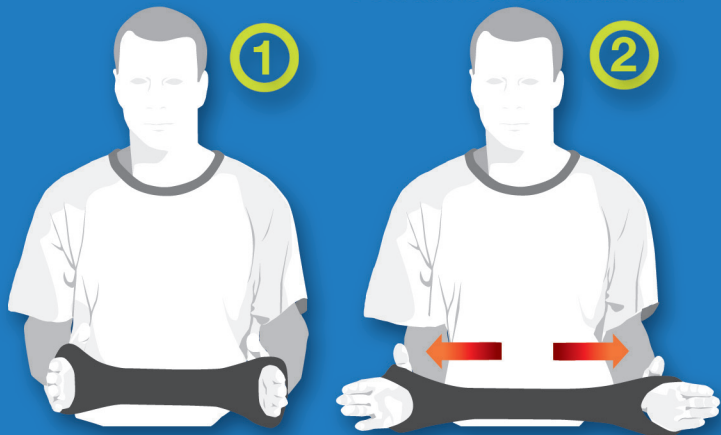


Répétition par exercice

Nombre de fois/jour

Vous serrez les épaules vers l'arrière, placer vos coudes au corps, les avant bras pliés à angle droit.

Vous écartez lentement les mains en gardant les coudes collés au corps. Quand la bande est tendue, maintenez la position pendant 5 secondes, puis relâchez lentement. Reposez vous 5 secondes et recommencez.

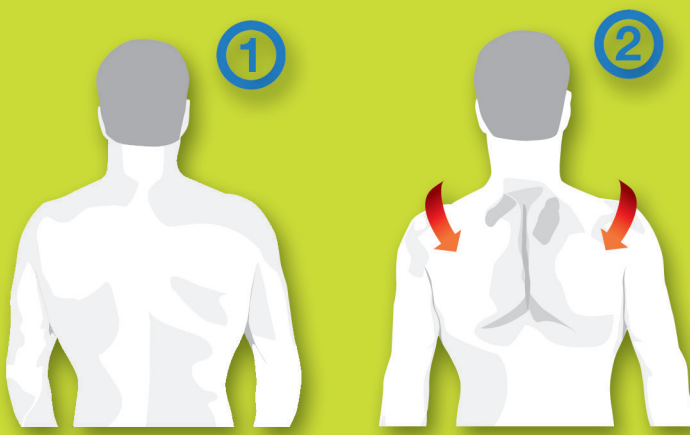


Répétition par exercice

Nombre de fois/jour

Vous êtes debout, les mains croisées sur le ventre.

Vous serrez les omoplates en bas et en arrière.

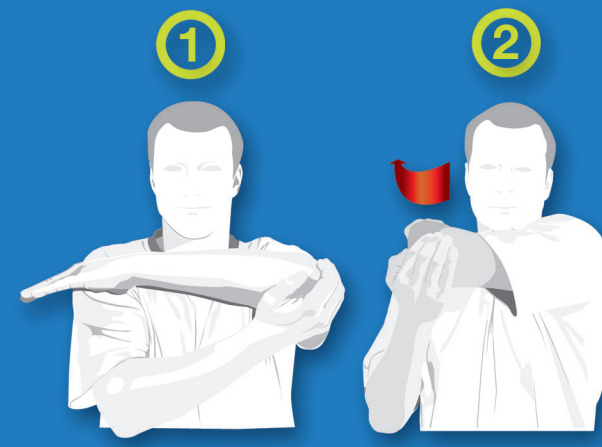


Répétition par exercice

Nombre de fois/jour

Vous placez votre main sur l'épaule opposée, le coude à hauteur de l'épaule et vous soutenez le coude avec l'autre main.

Vous poussez le coude en arrière, puis vous l'étirez vers l'épaule opposée.



Répétition par exercice

Nombre de fois/jour