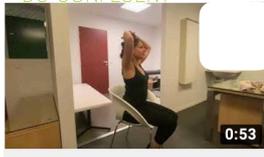
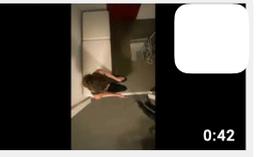
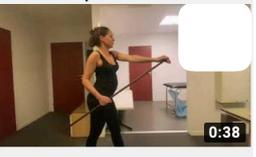
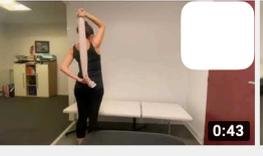
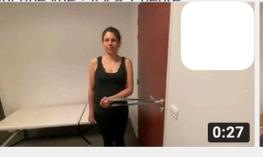
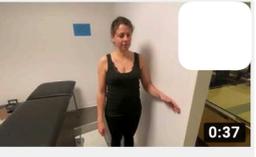
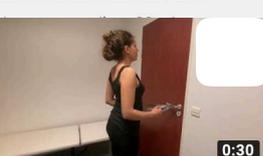
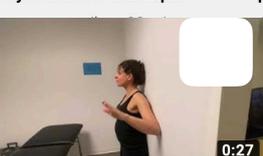
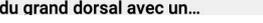
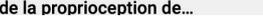


AUTO-REEDUCATION DE LA COIFFE DES ROTATEURS DE VOTRE EPAULE



[Clique
Moi](#)

 E1 Etirement du deltoïde postérieur 0:29	 E2 Etirement du Trapèze 1 vue - il y a 2 heures 0:32	 E3 Etirement du Grand Pectoral 0:36		
 E4 Etirement élévation et rotation latérale 0:53	 E5 élévation latérale avec un bâton debout 0:36	 E6 Etirement du deltoïde et de la coiffe 0:42	 E7 pendulaire Aucune vue - il y a 2 heures 0:40	 E8 Travail de l'extension du thorax 0:35
 E4 Etirement élévation et rotation latérale 0:50	 E5 élévation latérale avec un bâton debout 0:55	 E6 Etirement du deltoïde et de la coiffe 0:33	 E7 pendulaire 0:58	 E8 Travail de l'extension du thorax 0:42
 M1 mob main poignet Aucune vue - il y a 2 heures 0:59	 M2 mobilisation du coude et poignet 0:37	 M17 mobilisation en élévation de l'épaule le long du mur 0:45	 M18 Mobilisation globale de l'épaule le long du mur 0:35	 M5 mobilisation en rotation externe de l'épaule 0:38
 M6 Auto-mobilisation en flexion et en extension de l'épaule 0:38	 M7 Auto-mobilisation en Abduction et en Adduction de l'épaule 0:51	 M8 Auto-mobilisation en rotation de l'épaule 0:50	 M9 Mobilisation en extension avec un bâton 0:43	 M10 Mobilisation en flexion de l'épaule avec un bâton 0:43
 M11 Rotation externe de l'épaule debout avec un bâton 0:36	 M12 Rotation externe et interne avec un bâton 0:27	 M13 rotation externe de l'épaule en décubitus dorsal 0:49	 M14 rotation interne de l'épaule avec une serviette 0:58	 M15 élévation de l'épaule en décubitus avec un bâton Travail de renforcement des Fixateurs de l'omoplate 0:25
 M16 Auto mobilisation de l'épaule en Flexion Extension 0:30	 R1 Réveil musculaire et positionnement scapulaire 0:32	 R2 Tenue au zénith Aucune vue - il y a 1 heure 0:32	 R3 tenue au zénith étoilé Aucune vue - il y a 1 heure 0:27	 R4 Travail de renforcement des Fixateurs de l'omoplate 0:37
 R5 Travail de renforcement du dentelé antérieur et des rotateurs latéraux 0:35	 R6 Travail du dentelé antérieur avec un élastique 0:51	 R7 Travail de renforcement des rotateurs internes avec un élastique 1:01	 R8 Travail de renforcement des rotateurs internes avec un élastique 0:32	 R9 Travail des rotateurs latéraux de l'épaule en position assise 0:32
 R10 Travail des rotateurs latéraux de l'épaule en position couchée 0:33	 R11 Travail de renforcement des rotateurs latéraux en position assise 0:34	 R12 Travail de renforcement des rotateurs latéraux en position debout 0:31	 R13 Travail de renforcement des rotateurs latéraux avec un élastique 0:32	 R14 Travail de renforcement des rotateurs latéraux de l'épaule en position debout 0:31
 R15 Travail de renforcement des rotateurs latéraux de l'épaule en position couchée 0:33	 R16 Travail de renforcement des rotateurs latéraux de l'épaule en position assise 0:34	 R17 Travail du deltoïde antérieur en statique 0:31	 R18 Travail du deltoïde moyen avec un élastique 0:27	 R19 Travail du deltoïde postérieur en statique 0:31
 R20 Travail de renforcement du deltoïde postérieur avec un élastique 0:30	 R21 Travail de renforcement du grand dorsal avec un élastique 0:29	 R22 Travail de la stabilité et de la proprioception de l'épaule 0:27		



SCAN ME

chez vous en complément de votre kinésithérapie

**2 fois par jour
sans douleur**

playlist 📱

Nombre
de fois

Dès le lendemain de votre intervention J0 à J21

M1 mobilisation main et poignet	←	Clique Moi	5 X
M2 mobilisation du coude et poignet			5 X
E7 pendulaire			10 X
E8 Travail de l'extension du thorax			5 X
M6 Auto-mobilisation en flexion et en extension de l'épaule			7 X
M7 Auto-mobilisation en Abduction et en Adduction de l'épaule			7 X
M8 Auto-mobilisation en rotation de l'épaule			7 X
R1 Réveil musculaire et positionnement scapulaire			3 X

Le programme de J21 à J45

SEVRAGE PROGRESSIF DE L'ATELLE

Continuer de faire les mouvements précédents pendant 21 jours plus PLUS

M16 Auto mobilisation en Flexion Extension avec une serviette	7 X
R4 Travail de renforcement des Fixateurs de l'omoplate	7 X

Le programme de J45 à J90

ARRET DEFINITIF DE L'ATELLE

Continuer de faire les mouvements précédents pendant 21 jours plus PLUS

R2 Tenue au zénith ou R3 tenue au zénith étoile	5 X
M9 Mobilisation en extension avec un bâton	5 X

GLACER VOTRE EPAULE A LA FIN DE CHAQUE SEANCE

A adapter à votre évolution- Demandez conseil a votre kinésithérapeute

AUTO-REEDUCATION DE LA COIFFE DES ROTATEURS DE VOTRE EPAULE

M10 Mobilisation en flexion de l'épaule avec un bâton	5 X
M11 Rotation externe de l'épaule debout avec un bâton	5 X
M12 Rotation externe et interne avec un bâton	5 X
M15 élévation de l'épaule en décubitus avec un bâton	5 X
M17 mobilisation en élévation sur le mur: l'araignée	5 X
M18 Mobilisation épaule sur le mur Chiffres et lettres	5 X
R1 Réveil musculaire et positionnement scapulaire	3 X

Le programme à 3 mois et plus

1 fois par jour sans douleur

Continuer les mouvements précédents jusqu'à récupération complète des mobilités

Travailler devant un miroir pour mieux réaliser chaque mouvement



M14 rotation interne de l'épaule avec une serviette	5 X
R9 Travail des rotateurs latéraux de l'épaule en statique	5 X
R10 Travail des rotateurs latéraux de l'épaule avec un élastique	5 X
R11 Travail de renforcement des rotateurs latéraux élastique	5 X
R12 Travail de renforcement des rot lat et dentelé ant élastique	5 X
R13 Travail de renforcement des rotateurs latéraux élastique	5 X
R14 Travail de renforcement des rotateurs latéraux élastique	5 X
R15 Travail de renforcement des rotateurs latéraux avec un poids	5 X
R16 Travail de renforcement des rotateurs latéraux avec un poids 2	5 X
R21 Travail de renforcement du grand dorsal élastique	3 X
E1 Etirement du deltoïde postérieur	3 X
E2 Etirement du Trapèze	3 X
E4 Etirement Elévation et rotation latérale	5 X

GLACER VOTRE EPAULE A LA FIN DE CHAQUE SEANCE

A adapter à votre évolution- Demandez conseil a votre kinésithérapeute