

Des Exercices à faire chez vous en complément de votre kinésithérapie

**2 fois par jour
sans douleur**

playlist 📱

Dès le lendemain de votre intervention J0 à J21

R1 Réveil musculaire et positionnement scapulaire	3 X
M1 mobilisation main et poignet	5 X
M2 mobilisation du coude et poignet	5 X
E7 pendulaire	10 X
E8 Travail de l'extension du thorax	5 X

Clique
Moi

Le programme de J21 à J45

R1 Réveil musculaire et positionnement scapulaire	3 X
M1 mobilisation main et poignet	5 X
M2 mobilisation du coude et poignet	5 X
E7 pendulaire	10 X
R4 Travail de renforcement des Fixateurs de l'omoplate	2 X
E8 Travail de l'extension du thorax	5 X

Le programme de J45 à J90

ARRET DEFINITIF DE L'ATELLE

Continuer de faire les mouvements précédents pendant 21 jours plus

M15 élévation de l'épaule en décubitus avec un bâton	5 X
R2 Tenue au zénith ou R3 tenue au zénith étoile	5 X

GLACER VOTRE EPAULE A LA FIN DE CHAQUE SEANCE

A adapter à votre évolution- Demandez conseil a votre kinésithérapeute

Le programme à 3 mois et plus

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Continuer les mouvements précédents jusqu'à récupération complète des mobilités

E4 Etirement Elévation et rotation latérale	5 X
R6 Travail du dentelé antérieur avec un élastique	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

GLACER VOTRE EPAULE A LA FIN DE CHAQUE SEANCE

A adapter à votre évolution- Demandez conseil a votre kinésithérapeute