

PRINCIPES A RESPECTER

- C'est à **VOUS-MEME** de réaliser les exercices d'auto-rééducation de façon **REGULIERE**
- **Ne pas forcer**, la gêne douloureuse que vous ressentez après l'étirement doit disparaître à l'arrêt de l'exercice.
- **Ne pas en faire plus**, en faire trop risque de favoriser l'inflammation de votre épaule.
- **Répartissez bien votre temps de rééducation** tout au long de la journée pour éviter une immobilisation prolongée.
- Le rôle de l'équipe de rééducation est de vous aider à apprendre les exercices, de les contrôler et de les corriger suivant les instructions ci-dessous.
- Les massages cervico-dorsaux contribuent à favoriser le relâchement.
- Débuter le matin après une douche ou un bain chaud.

Ce protocole exclut la mobilisation passive répétitive – la mécanothérapie (arthromoteur, poulies, bâton, ...) – toute forme de travail actif contre résistance (poids, élastiques,...)

LES EXERCICES:

LE "PENCHER EN AVANT" :

AVANT CHAQUE SÉRIE RÉGULIÈREMENT DANS LA JOURNÉE

Penchez vous progressivement en entrecroisant vos mains, laissez tomber la tête et les bras, sans balancement, en vous relâchant sur la respiration.



EXERCICE N°1

Position Couchée

Les bras basculent vers l'arrière ensemble, coudes ouverts



EXERCICE N° 2

Position assise

Les mains entrecroisées, paumes ouvertes, montent ensemble au-dessus de la tête. Maintenir 2 respirations **SANS BAISSER LA TÊTE**

Puis les mains tirent vers le haut, toujours ensemble, entraînant les bras qui se tendent. Maintenir 2 respirations.

Il ne faut pas tirer plus avec la main côté non opéré ni avec l'autre.

La descente se fait en laissant les coudes se plier, sans freiner, à vitesse régulière.



EXERCICE N°3 (Le "prêche")

5 mouvements en position assise.

Les mains partent du nombril.

Elles s'écartent en faisant pivoter les bras et les épaules.

LES COUDES NE DOIVENT PAS ÊTRE COLLÉS AU CORPS, ils sont libres. (Maintenir 2 respirations).

NE JAMAIS FORCER,

la rotation externe se libérera plus ou moins tardivement en fonction de votre intervention.



Série N°1:

5 fois par jour:

1 x Exercice N°1

5 x Exercice N°3

Série N°2:

5 fois par jour:

1 x Exercice N°1

3 x Exercice N°2

5 x Exercice N°3

Série N°3:

5 fois par jour:

5 x Exercice N°2

5 x Exercice N°3

Après chaque séance: 20 min de repos dont 10 min de glaçage.
TOUJOURS ECOUTER LES CONSIGNES DE VOTRE CHIRURGIEN