

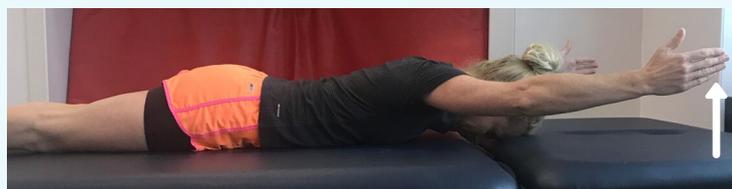
Épaule: stabilisation & prévention de tendinopathie

Programme d'exercices

Par: Lily Trang Thao Huynh, Marie-Élaine Poliquin & Mélanie Sarda,
physiothérapeutes

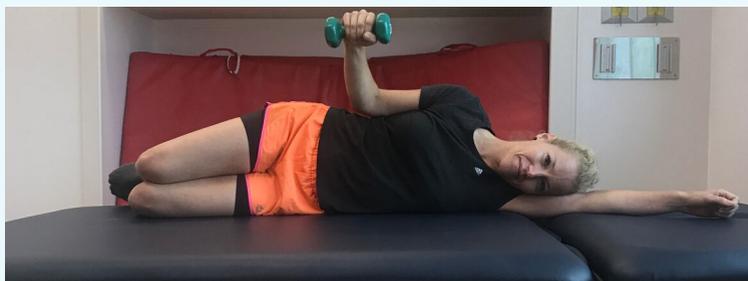
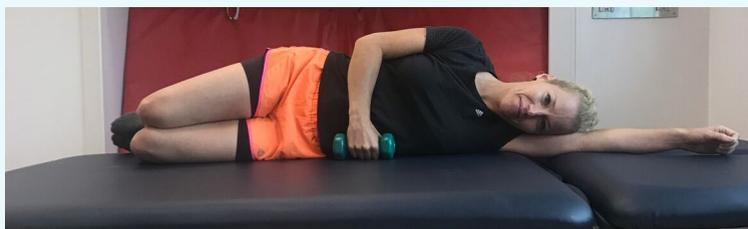
1. Renforcement du trapèze inférieur

- Couchez-vous sur le ventre sur un tapis, vous pouvez mettre une serviette roulée au niveau de votre front pour supporter votre tête
- Avec les bras allongés vers le haut et les pouces vers le plafond, levez vos bras du sol en rapprochant vos omoplates
- **Répétitions:** 3 x 10 répétitions de 10 secondes



2. Rotation externe de l'épaule

- Couchez-vous sur le côté avec votre épaule à travailler sur le dessus
- Avec un petit poids dans les mains, votre coude doit être fléchi à 90 degrés et collé à votre corps
- Effectuez une rotation externe en amenant le poids vers le haut tout en gardant votre coude collé à votre corps
- **Conseils:** si vous n'avez pas de petit poids, vous pouvez utiliser une canne de conserve ou une bouteille d'eau remplie
- **Répétitions:** 3 x 10 répétitions



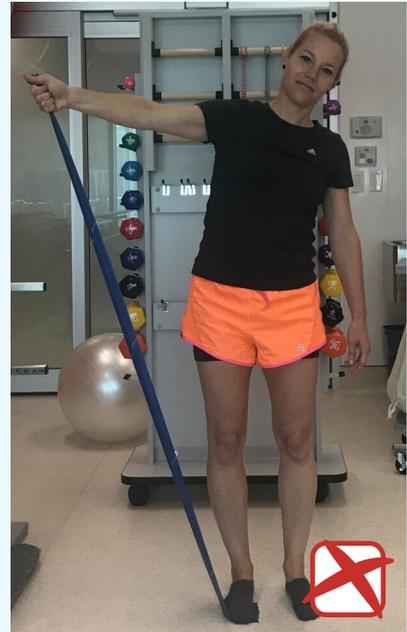
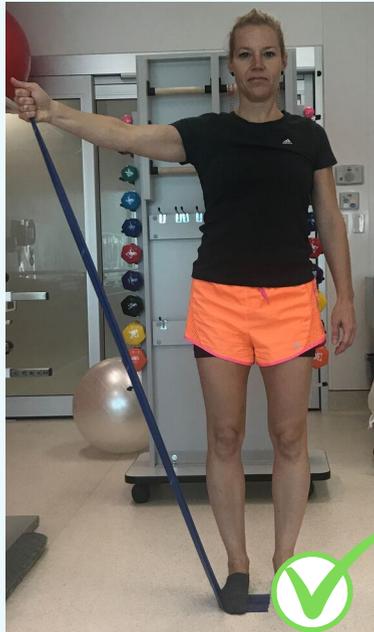
Épaule: stabilisation & prévention de tendinopathie

Programme d'exercices

Par: Lily Trang Thao Huynh, Marie-Élaine Poliquin & Mélanie Sarda,
physiothérapeutes

3. Scaption de l'Épaule

- Tenez-vous debout en ancrant un bout de l'élastique sous vos pieds et prenez l'autre bout de l'élastique dans votre main
- Serrez vos omoplates pour maintenir votre épaule stable et levez votre bras en diagonale à 45 degrés jusqu'au niveau de votre épaule, puis revenez à la position de départ
- **Répétitions:** 3 x 10 répétitions de 10 secondes



4. Proprioception alphabet

- Placez-vous debout, le bras étendu en tenant un ballon contre le mur
- Reculez la pointe de l'épaule et tracez lentement les lettres de l'alphabet avec le bras tout en gardant l'omoplate stable
- **Répétitions:** 3 fois l'alphabet

