

5 exercices pour soulager les douleurs d'épaule

Exercices de mobilisation, renforcement et étirement pour retrouver une épaule souple, stable et sans douleur.

5

EXERCICES

~15

MIN / SÉANCE

2×

PAR JOUR

4

SEMAINES

01 · MOBILISATION PENDULAIRE

Balancement de Codman

Penché en avant, main valide sur une table. **Laissez le bras douloureux pendre librement** et balancez-le doucement d'avant en arrière, de gauche à droite, puis en cercles.

2 min · matin et soir

02 · MOBILISATION ACTIVE

Montée du bras le long du mur

Debout face à un mur. **Faites grimper vos doigts le long du mur** aussi haut que possible sans douleur. Redescendez lentement. Chaque jour, montez un peu plus haut.

10 montées · 2× par jour

03 · ÉTIREMENT CAPSULAIRE

Étirement de la capsule postérieure

Debout. **Ramenez le bras douloureux horizontalement devant vous** et tirez-le vers l'épaule opposée avec l'autre bras jusqu'à l'étirement à l'arrière de l'épaule.

30 s · chaque épaule · 3 répétitions

04 · RENFORCEMENT COIFFE

Rotation externe avec élastique

Coude collé au corps à 90°, tenant un élastique léger. **Écartez lentement la main vers l'extérieur** en rotation externe, revenez en contrôlant 3 secondes.

15 répétitions · 3 séries · chaque côté

05 · STABILISATION SCAPULAIRE

Rétraction et abaissement des omoplates

Assis ou debout. **Rentrez les omoplates vers la colonne** en les rapprochant, puis abaissez-les vers le bas. Maintenez 5 secondes, relâchez.

5 s maintenu · 15 répétitions · 2×

✓ CE QU'IL FAUT RETENIR

Les clés de la mobilité

- L'épaule est l'articulation la plus **mobile**
- La coiffe = **4 muscles** à entretenir
- Évitez de **dormir sur l'épaule** douloureuse
- **Dos droit** = moins de pression sur l'épaule
- Cervicales et épaule sont **intimement liées**

Conseil ostéopathe : les douleurs d'épaule sont souvent aggravées par une mauvaise posture cervicale. L'ostéopathe traite l'épaule, la clavicule, l'omoplate et le rachis cervical et dorsal.

Attention : en cas de douleur nocturne intense ou de blocage total du bras, consultez avant de commencer. Évitez les mouvements au-dessus de la tête si douloureux.

MG

Marine GUTFREUND
OSTÉOPATHE D.O.

☎ 07 56 81 16 60
✉ osteo-gm@hotmail.com
🌐 www.osteo-gm.fr