

# DOULEUR AUX ÉPAULES

## Voici quelques conseils:

- Appliquez un sac de glace enveloppé d'une serviette humide et le laisser en place 10 minutes, au moins 2 x par jour.
- Évitez les mouvements qui augmentent votre niveau de douleur.
- Évitez de dormir les bras au-dessus de la tête.
- Intégrez progressivement les exercices suivants pour éviter d'ankyloser et d'empirer votre situation. Il est important de respecter vos limites en dosant l'effort pour éviter d'augmenter la douleur pendant et post-exercices.

### 1. **Mouvement passif : balancement (pendule) :** Faire l'alphabet avec la main, 2-3 fois par jour.

Faire le mouvement debout ou couché sur le ventre avec le bras dans le vide

(Exemple : dans un lit).

Laissez le bras détendu. Vous pouvez prendre un petit poids ou une boîte de conserve dans les mains.

Gardez le dos droit.



### 2. **Flexion assisté au mur :** Faire 8 à 10 répétitions, 2-3 fois par jour.

Position initiale : debout face au mur avec la main en appui à la hauteur de votre ventre.

Gardez les épaules détendues et redressez le cou pour être le plus grand possible.

Montez le bras en faisant comme si votre main était une araignée.

Gardez le coude légèrement fléchi.

Arrêtez le mouvement dès que vous commencez à ressentir une douleur. Maintenez la position élevée pendant 5-10 secondes. Redescendez lentement votre main à la position de départ.



### 3. **Rotateurs externes de l'épaule :** Faire 8 à 10 répétitions, 2-3 fois par jour.

Placez-vous sur le côté, faites un mouvement de rotation du bras, de haut en bas, très lentement, tout en maintenant le coude près du corps.

Utilisez un petit poids ou boîte de conserve pour débiter. Évitez de tourner le tronc.

