

Docteur Yannick ROUSSANNE

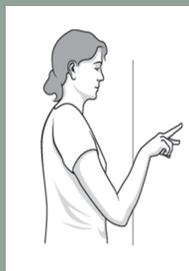
La capsulite rétractile de l'épaule (ou épaule gelée) est une pathologie dans laquelle l'épaule est raide, douloureuse avec une limitation des mouvements dans toutes les directions. Les exercices d'étirement sont généralement la pierre angulaire du traitement.

Toujours réchauffer votre épaule avant d'effectuer vos exercices. La meilleure façon de le faire est de prendre une douche ou un bain chaud pendant 10 à 15 minutes. Vous pouvez également utiliser un coussin chauffant humide ou serviette humide chauffée au micro-ondes. En effectuant les exercices suivants, étirez au point de tension, mais ne travaillez pas dans la douleur.

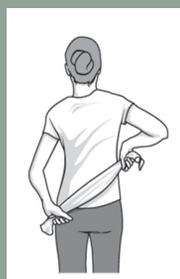
Un conseil : une bonne hygiène de vie et de la vitamine C quotidiennement vous aideront à récupérer



**Pendulaire:** Faites cet exercice en premier. Détendez vos épaules. Debout légèrement penché en avant, laissez pendre votre bras en avant en vous appuyant à l'aide de votre bras valide sur une table. Faites pivoter votre bras en effectuant des petits cercles en faisant 10 tours dans chaque sens. Cet exercice est à renouveler 5 fois par jour pendant 5 minutes environ. Au fur et à mesure de votre progression vous pouvez faire des cercles d'amplitude plus importante et vous pencher de plus en plus vers l'avant. IL est impératif que vous soyez détendu et relâché durant cet exercice ( des oreilles jusqu'au bout des doigts ! ). Vous ne devez pas forcer.



**Spiderman:** Positionnez vous de  $\frac{3}{4}$  face à un mur à une distance de 50cm environ. Commencez à positionner votre main sur le mur à la hauteur de la taille du bout des doigts faites « marcher vos doigts » sur le mur vers le haut avec votre coude légèrement plié jusqu'à monter votre bras le plus haut possible coude tendu. Votre épaule doit rester basse et centrée. Ce sont vos doigts qui travaillent !. Une fois en haut essayez d'appuyer votre main a plat et comptez jusqu'à 10. Pour redescendre aidez vous au besoin de votre bras valide ou bien faite redescendre l'araignée le long du mur doucement. Effectuez cet exercice 5 fois 5 minutes par jour.



**La serviette:** Tenir une extrémité d'une petite serviette derrière votre dos et saisir l'autre extrémité avec l'autre main. Tenez la serviette à l'horizontale. Utilisez votre bras valide pour tirer le bras touché vers le haut afin de l'étirer. Vous pouvez également faire une version avancée de cet exercice avec la serviette drapée sur votre épaule saine. Maintenez le bas de la serviette avec la main du côté a rééduquer et remontez vers le bas du dos avec le bras non affecté. Répétez cet exercice 5 fois 5 minutes par jour.



**Cross-body:** Assis ou debout. Utilisez votre bras valide pour soulever votre bras affecté au niveau du coude, et le mettre en place et croisez le devant votre corps, en exerçant une légère pression pour étirer l'épaule. Maintenez l'étirement pendant 15 à 20 secondes. Répétez cet exercice a 5 reprises 5 fois par jour.



**Elastique RE:** Tenir une bande d'exercice en caoutchouc entre vos mains avec vos coudes formant un angle de 90 degrés coude au corps. Effectuez un mouvement de rotation vers l'extérieur de l'épaule et maintenez la position pendant 5 secondes; relâchez et recommencez l'exercice 10 à 15 fois cinq fois par jour.



**Elastique RI:** Debout à côté d'une porte fermée, accrochez une extrémité d'une bande d'exercice en caoutchouc autour de la poignée. Tenir l'autre extrémité avec la main du bras à rééduquer, en maintenant votre coude avec un angle de 90 degrés. Tirez la bande vers votre abdomen en effectuant un mouvement de rotation interne de l'épaule. Maintenez 3 secondes. Répéter 10 à 15 fois, 5 fois par jour.

--Document à l'attention des patients --

pour plus d'informations ou si vous avez besoin de conseils

email : [Docteur.roussanne@gmail.com](mailto:Docteur.roussanne@gmail.com) ou <http://www.epaulechirurgie.com/>