



Programme rééducation

Objectif seront

1. Éviter l'installation de la douleur, stabiliser état
2. Mobiliser avec un amplitude maximal, en observant le point 1, sans douleur (début passif et puis actif)
3. Assouplir l'articulation mais aussi l'environnement de l'articulation pour éviter les compensation ou installation de déséquilibre, en observant le point 1-sans douleur
4. Puis musculation pour stabiliser l'articulation, en observant le point 1-sans douleur
5. Travail cardio-respiratoire important à inclure pour favorise la circulation a la base de la guérison

Modalité du travail (voir guide d'entraînement)

- Travail se fait toujours bilatéral et symétrique
- L'utilisation de feedback visuelle ou autres est important pour réapproprier les corps en harmonie
- Respecter des temps de repos (soit : minutes entre les temps de travail ou jour complet et cela encore plus si installation de douleur)
- Les automassages favorisant l'apport sanguin, vasculaire et stimulant la circulation est important a mettre en place tout le long du programme, pour favoriser la guérison par l'apport sanguin dans la zone



Début du programme et son évolution type (différent selon les individuels)

Les étapes

L'ordres des étapes ont une importance (la A étant toujours à réaliser malgré qu'on soit à l'étape D, ainsi de suite).

A. Stabilisé la douleur (éviter l'installation de la douleur)

- localement
- de faible intensité
- varie de manière à disparaître d'un jour à l'autre
- Thérapie manuelle

B. Mobilisation passive de la partie du client aider par outil ou le thérapeute

Exercice :

1. Poule
2. Bras poser sur une objet et fléchir les jambes pour réaliser la mobilisation :
Exercice de type le bras poser sur l'espalier et puis bouger le corps autour du bras.
(vidéo) consigne : le bras doit être tendu et installé à un niveau confortable.
Balancer le corps vers l'avant ou l'arrière, et puis Dt et Gch (mouvement de type (circumduction- circulaire) pour augmenter la difficulté : 1. fléchir les jambes, 2. Augmenter la hauteur de la prise lors du positionnement
3. A l'aide de l'autre bras, en position de décubitus dorsal (allongé sur le dos) mobiliser le bras lésé par le mouvement soulèvement au dessus de la tête, rotation, tout mouvement ne déclenchant pas de douleur.
4. Pendule du bras (photo), une jambe devant l'autre, la jambe devant est l'opposé du côté de l'épaule lésé, le bras sain le coude est en appui sur la cuisse. Le bras lésé pend dans le vide. Un mouvement de pendule est débuté par le balancement induit par les jambes et puis de circumduction. Aider par la gravité



C. Assouplissement de la zone lésée et l'environnement du corps

Exercice :

- Le bras dans le dos en inférieur, toucher son omoplate
- Les bras dans le dos en supérieur, se gratter le haut du dos
- Tout mouvement étirement doit être réfléchi avec la position de la main, supination ou pronation

D. Travail cardio-respiratoire

But

- Amélioration de la dynamique de glissement de la scapula sur le thorax et les articulation costo-vertébral augmentant le facilité l’élévation de la scapula.
- Amélioration de la circulation pour l’apport de sang, reconstruction, guérison

Exercice :

Entrainement continu

Entrainement interval

E. Mobilisation active de type mouvement dynamique sans charge

Exercice :

1. Mouvement dans un plan

- Faire des mouvement avancer et reculer des épaules (bras pas élevé mouvement que des épaules, puis ½ élevé, coude fléchi, puis le bras allongé)
- Faire des mouvements élévation et abaissement des épaules (bras pas élevé mouvement que des épaules, puis ½ élevé, coude fléchi, puis le bras allongé)
- Faire des appuis et des décompactions (bras pas élevé mouvement que des épaules, puis ½ élevé, coude fléchi, puis le bras allongé)

2. Mouvement en additionnant plusieurs plans

- Circumduction des épaules (bras pas éléver mouvement que des épaules, puis ½ éléver, coude fléchi, puis le bras allongé)
- Mouvement avec obliquité (bras pas éléver mouvement que des épaules, puis ½ éléver, coude fléchi, puis le bras allongé)
- Faire des appuis et des décompactions (bras pas élevé mouvement que des épaules, puis ½ élevé, coude fléchi, puis le bras allongé)

1. CENTRE.S.O.S Association

Chez M Seulin, Rue centrale, CP 9. 1884 Villars sur Ollon, Suisse

Tel : +41 78 918 56 00. Email : 1.centre.s.o.s@gmail.com Site : www.1-centre-sos.com



E. Mobilisation active de type mouvement dynamique avec faible charge

Exercice :

1. Mouvement dans un plan

- Faire des mouvements avancer et reculer des épaules (bras pas élevé, mouvement que des épaules, puis ½ élevé, coude fléchi, puis le bras allongé)
- Faire des mouvements élévation et abaissement des épaules (bras pas élevé mouvement que des épaules, puis ½ élevé, coude fléchi, puis le bras allongé)
- Faire des appuis et des décompactations (bras pas élevé, mouvement que des épaules, puis ½ élevé, coude fléchi, puis le bras allongé)
-

2. Mouvement en additionnant plusieurs plans

- Circumduction des épaules (bras pas éléver mouvement que des épaules, puis ½ éléver, coude fléchi, puis le bras allongé)
- Mouvement avec obliquité (bras pas éléver mouvement que des épaules, puis ½ éléver, coude fléchi, puis le bras allongé)
- Faire des appuis et des décompactations (bras pas élevé mouvement que des épaules, puis ½ élevé, coude fléchi, puis le bras allongé)

Stabilisation de l'épaule et gainage sur plan d'instabilité (ballon)

F. Mobilisation active de musculation sur appareil

Exercice :

1 Les machines de renforcement

2. Les poulies de renforcement

3. Les poids du corps sur les poulies (TRX) pied stable

4. Les poids du corps sur les poulies (TRX) avec l'appui des pieds ou bassin instable (gainage oblige)



Programme

Pascale SAPINA 1.centre.s.o.s@gmail.com

Guide de musculation en référence sur les temps de repos entre les séries et respecter l'évolution de la charge

ATTENTION éviter le sur entraînements pouvant provoquer des douleurs et accumuler la fatigue-régression de l'état