



## PROGRAMME D'AUTO REEDUCATION APRES CHIRURGIE DE L'EPAULE

Chaque mouvement doit être INDOLORE et effectuer en DOUCEUR

Effectuer les exercices 3 fois/jour. **Répéter chaque exercice 3 à 5 minutes.**

### Exercice pendulaire pour échauffer l'épaule



Ce mouvement s'exécute le bras pendant dans le vide, l'épaule parfaitement relâchée.  
Vous effectuez de petits cercles avec la main dans un sens et dans l'autre.  
Les mouvements sont lents, vous utilisez le poids du bras.

### Exercice pendulaire avec charge



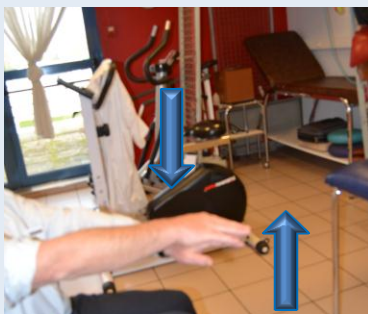
Le poids augmente la traction sur l'épaule.  
Vous pouvez vous aider d'une petite bouteille d'eau (500 ml maximum).

### Exercice d'auto élévation de l'araignée



Debout, face à un mur, le bras tendu, les doigts "montent" sur le mur de bas en haut, puis "redescendent" doucement.  
Répéter 10 fois la montée et la descente. C'est le mouvement des doigts qui fait l'ascension et la descente du bras.

### Exercice d'élévation auto passive



Le bras opposé porte le bras opéré de bas en haut et le retient de haut en bas. Soulevez et abaissez doucement le bras opéré.

### Exercice d'élévation auto passive



Avec l'aide d'un bâton, soulevez et abaissez le bras opéré.  
Le bras valide soulève le bâton et fait monter le bras opéré.

### Exercice de relaxation



Mobilisez vos épaules en faisant des mouvements vers l'avant puis vers l'arrière.

