

**CMPR BRETEGNIER**

Centre de Médecine Physique et de Réadaptation Bretegnier

# LIVRET D'EXERCICES D'AUTO-RÉÉDUCATION POUR LES ÉPAULES

14 rue du Docteur Gaulier  
BP 25 - 70400 Héricourt  
Tél. 03 84 46 56 56  
kine@bretegnier.fr

Suivez nos actualités sur :  
 [www.fondation-arcenciel.fr](http://www.fondation-arcenciel.fr)



# Prise de conscience

À faire assis devant un miroir le dos droit et les pieds au sol.

1



je monte les épaules  
vers les oreilles



3



mains sur les hanches,  
j'amène les épaules en avant



2



je tire les bras  
vers le bas



mains sur les hanches,  
j'amène les épaules en arrière

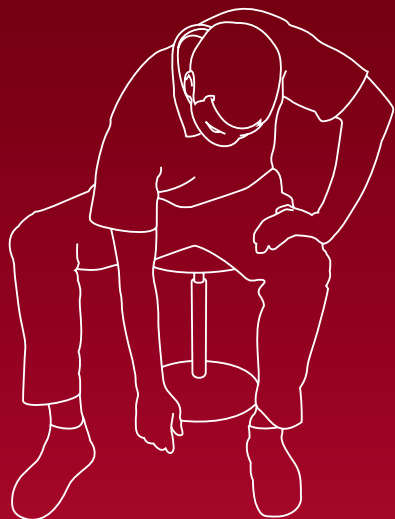


4



# Exercices préparatoires

↘ Assis jambes écartées le bras sain posé sur la cuisse



je regarde mon ventre  
et mon bras glisse  
le long de la cuisse  
le plus bas possible



↘ Debout le bras sain posé sur une table

je laisse aller mon bras  
en direction du sol



# Réveil musculaire

↘ Debout bien droit à coté d'une table à hauteur de hanche

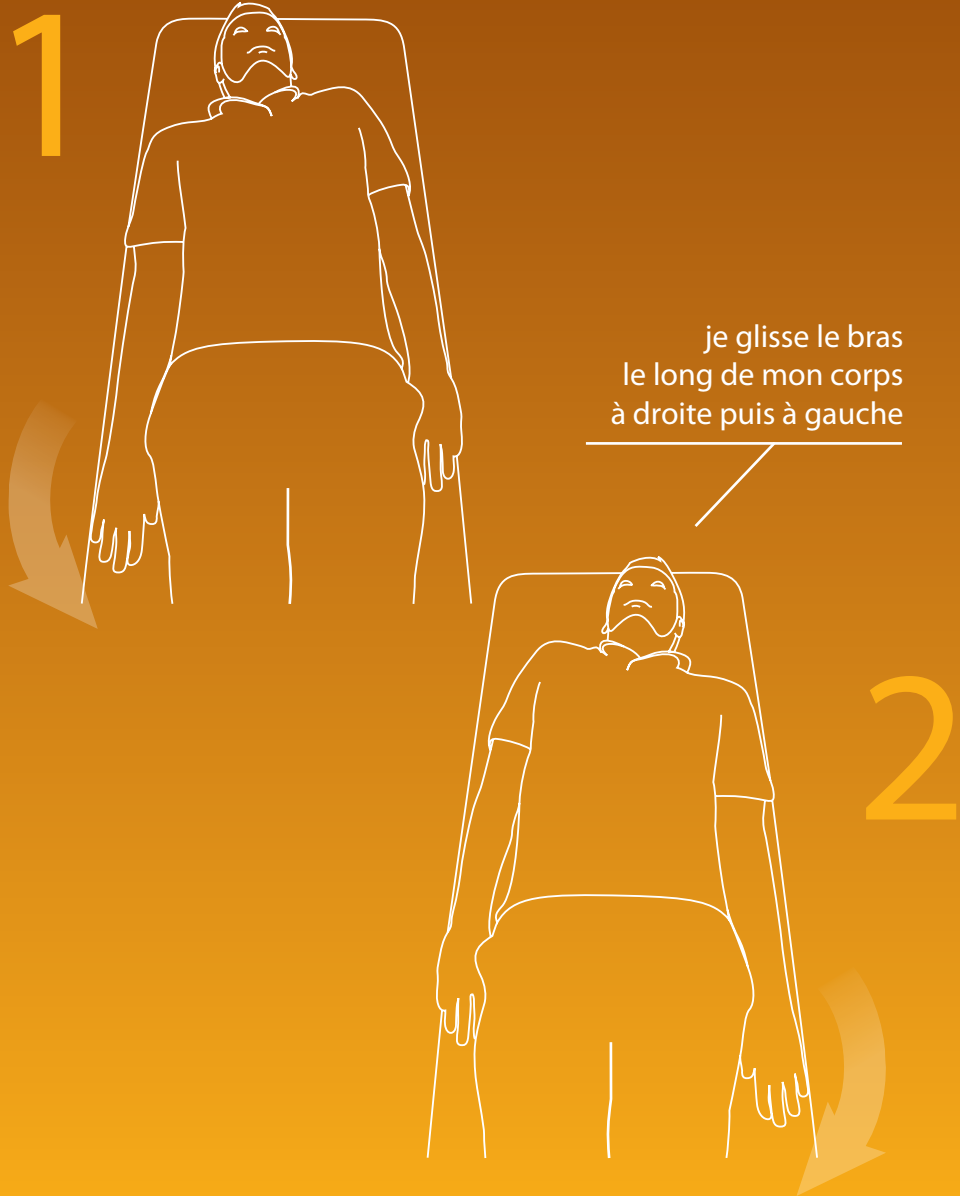


je pousse sur la table  
quelques secondes



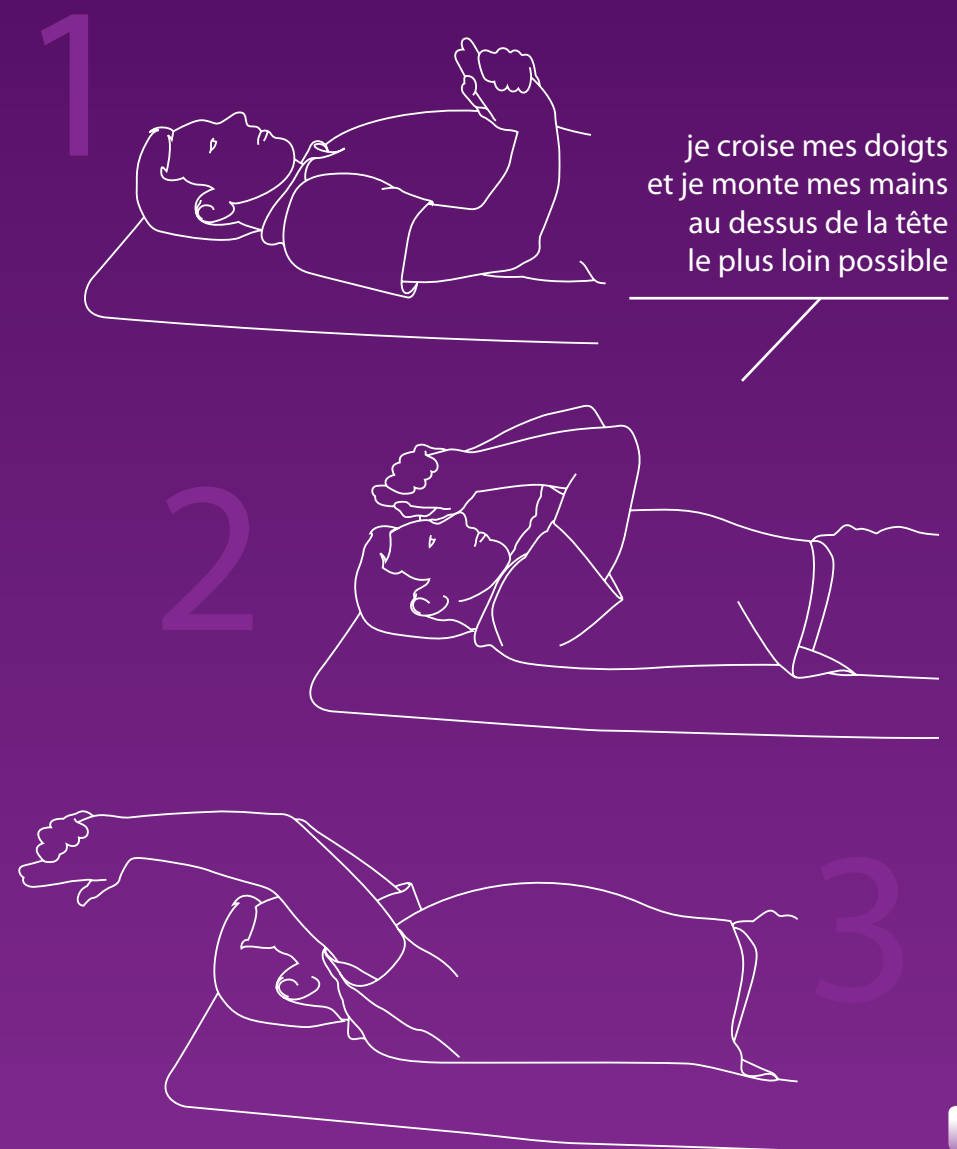
# Réveil musculaire

▷ Allongé à plat dos



# L'élévation

▷ Couché, le plus à plat possible avec un coussin sous la tête



# L'élévation

↳ En position assise



# Exercices au quotidien

↳ À faire en restant détendu



# Exercices au quotidien

▷ Mains croisées sur le ventre en position assise

▷ Assis dos droit pieds au sol et les bras relâchés

j'amène les coudes  
en avant et en arrière



je tourne le pouce en  
dedans puis en dehors



## Consignes de réalisation

- 5 mouvements à effectuer dans les amplitudes maximales : 5 fois par jour. Tenir la position 5 secondes.
- Avant d'effectuer chaque mouvement, vérifiez votre position de départ : baissez les épaules.
- Pendant la réalisation des exercices vous pouvez ressentir des tiraillements, ceci ne nécessite pas, pour autant, l'arrêt de la rééducation.

fascicule réalisé en collaboration avec  
"l'Institut de Chirurgie Orthopédique et de Médecine du Sport"

