



LIVRET D'ACCOMPAGNEMENT

# AUTO RÉÉDUCATION DE L'ÉPAULE

Auto-rééducation de l'épaule  
2<sup>ème</sup> édition – Mars 2025  
Reproduction interdite sans autorisation des auteurs

# OBJECTIFS DE VOTRE RÉÉDUCATION

Ce livret a pour but de vous proposer des exercices adaptés aux différents étapes de votre rééducation.

La rééducation a pour objectif de vous soulager, de restaurer les mobilités de votre épaule et de la renforcer.

Vous êtes **acteur de votre rééducation**, elle n'est efficace qu'avec une participation active de votre part et nécessitera des efforts au quotidien.

A savoir, des douleurs peuvent apparaître lors de la réalisation de vos exercices. Elles peuvent correspondre au reconditionnement progressif musculaire de votre épaule. Ces douleurs doivent pouvoir s'estomper à la fin de l'exercice, être différente de la douleur aiguë habituelle et être supportable lors de la réalisation de l'exercice.

Le glaçage de l'épaule (cryothérapie) et les mouvements pendulaires vous aideront à soulager les douleurs et les contractures à la suite de vos exercices.

# AUTORÉÉDUCATION DU 1<sup>er</sup> MOIS

Dès le lendemain de l'intervention, vous devez réaliser les exercices présentés ci-dessous, 3 à 4 fois par jour afin de prévenir d'éventuels enraideissements de votre épaule.

Tous ces exercices doivent être réalisés sans douleur.

Nous vous conseillons de réaliser ces exercices dans une routine matinale.  
Cette routine peut être répétée jusqu'à 3 fois par jour.



## Exercice 1 : Décontraction de l'épaule

Devant un miroir, redressez-vous en abaissant les épaules et serrant les omoplates.

Réalisez des cercles avec vos épaules, dans un sens et dans l'autre.

**Cet exercice peut se réaliser sans écharpe.**



## Exercice 2 : Mobilisation coude-poignet-doigts

1. En position debout ou assise, après avoir retiré l'écharpe, allongez le coude.
2. Tournez la paume de la main vers le plafond puis vers le sol.
3. Mobilisez vos doigts et votre poignet.

## Exercice 3 : Le pendulaire

Penchez-vous en avant, en prenant appui sur quelque chose de stable avec le bras non opéré, et relâchez le bras opéré vers le bas. Puis, initiez des mouvements circulaires avec votre bras. Vous pouvez augmenter la taille des cercles et changer de sens.

Cet exercice permet un relâchement musculaire nécessaire pour soulager la douleur, entretenir la mobilité de votre épaule, d'accéder à votre aisselle pour la toilette et d'enfiler un vêtement pour vous habiller.

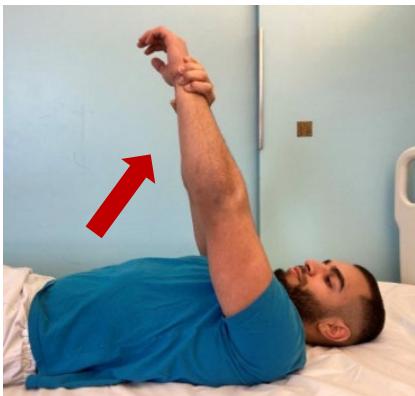


D'autres exercices d'autorééducation sont accessible sur notre site internet, n'hésitez pas à les consulter.

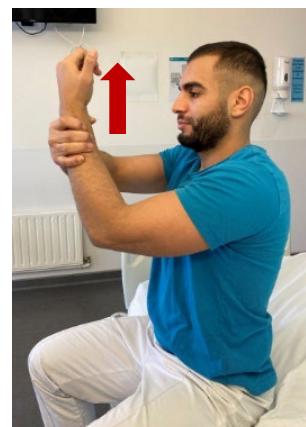
## Exercice 4 : la flexion antérieure

En position d'abord allongée, puis progressivement assise, et enfin debout.

**3 possibilités pour réaliser cet exercice :**



1. A l'aide de votre main du côté non opéré, entourez votre poignet côté opéré. Puis montez doucement vos mains devant votre tête. C'est alors le bras non opéré qui vous permet d'effectuer le mouvement.



2. Toujours à l'aide de votre main du côté non opéré, entourez votre poignet côté opéré. Puis montez doucement vos mains au-dessus de votre tête. C'est alors le bras non opéré qui vous permet d'effectuer le mouvement.



3. Toujours à l'aide de votre main du côté non opéré, entourez votre coude côté opéré. Puis amenez doucement votre coude vers l'avant. C'est alors le bras non opéré qui vous permet d'effectuer le mouvement.

# APRÈS 1 MOIS :

## Exercice 5 : La flexion antérieure et l'abduction avec un bâton

Avec un bâton ou un balai entre les deux mains, amenez le bâton au-dessus de votre tête coudes tendus, puis redescendez doucement.

Toujours à l'aide du bâton, tendez les bras et déplacez le bâton sur le côté du bras opéré/déficient, puis revenez doucement.



## Exercice 6 : La flexion antérieure et l'abduction avec un ballon

Placez un ballon devant vous contre un mur, faites monter le ballon le long du mur puis redescendez.

Placez-vous maintenant de profil et recommencez le même exercice.



# APRÈS 3 MOIS :

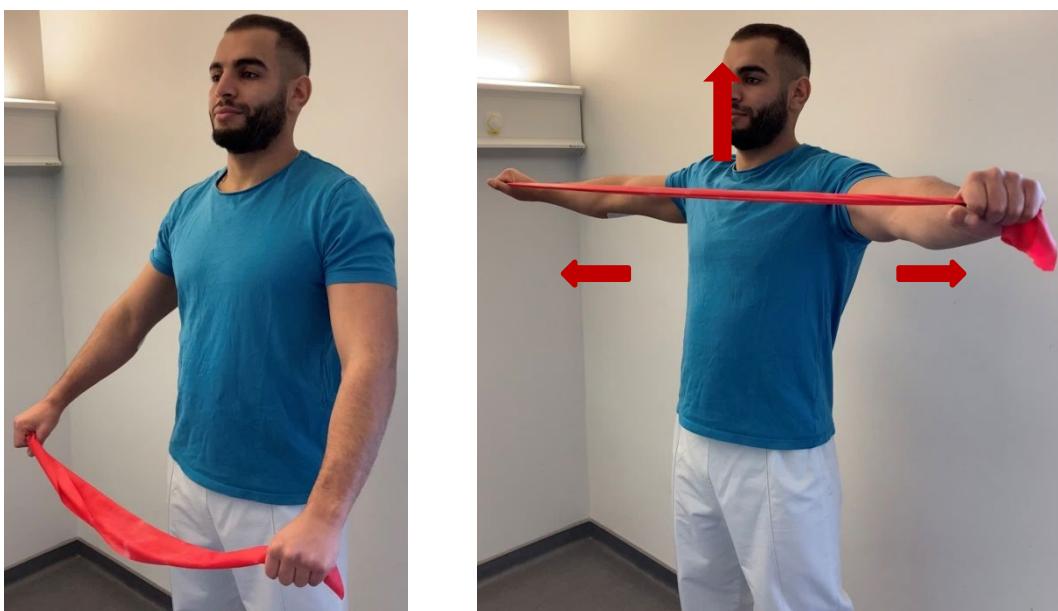
## Exercice 7 : Butterfly

Joignez vos deux mains, placez-les ensuite en face de votre visage, puis sur la tête coudes serrés. Ensuite, écartez et rapprochez vos coudes.



## Exercice 8 : Le lever tendu

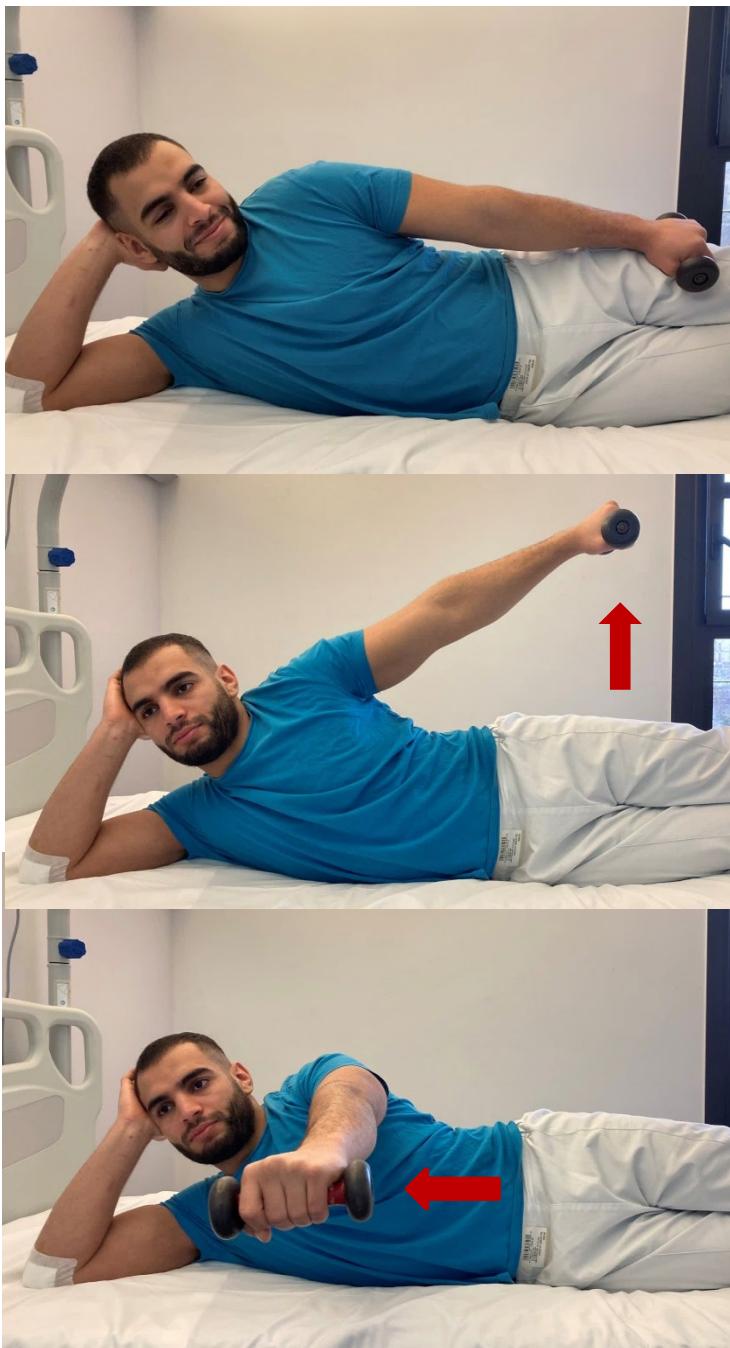
Placez un élastique ou une écharpe entre vos deux mains, tendez l'élastique et amenez les bras au-dessus de votre tête. Puis, redescendez doucement.



# APRÈS 6 MOIS :

## Exercice 9 : Le moulin

Allongez-vous sur votre côté sain, prenez une haltère ou une petite bouteille d'eau et déplacez votre bras opéré/déficient au-dessus de votre tête puis vers votre bassin. Réitérez l'exercice en amenant votre bras devant vous puis revenez. Attention, commencez par un faible poids.



# NOUS CONTACTER



## **En cas de difficultés pendant votre convalescence :**

Anomalie de la cicatrice, douleurs non supportable malgré la prise des antalgiques, fièvre inexplicable, raideur du genou ... vous pouvez :

- Contactez notre infirmière de coordination :

01 44 64 16 04

- Envoyez un mail à l'attention de votre chirurgien :

[orthopедie@hopital-dcss.org](mailto:orthopедie@hopital-dcss.org)



**URGENCES**

**En cas d'urgence**, notre service d'accueil des urgences médico-chirurgicales peut vous accueillir

24h sur 24, 7jours sur 7 au

125 rue d'Avron, 75020 Paris



## **Pour demander ou modifier un rendez-vous de consultation :**

- Contactez le service des rendez-vous par téléphone :



01 44 64 17 94

- Ou par mail :



[rendezvous@hopital-dcss.org](mailto:rendezvous@hopital-dcss.org)

## NOTES

L'édition de ce guide est financée par les dons réalisés en faveur du fonds de dotation Hospidon.

C'est ainsi que nous pouvons le remettre gratuitement à tous nos patients.

## MERCI À NOS DONATEURS



**HOSPIDON**  
Fonds de dotation  
du Groupe Hospitalier

Créé en 2017, le fonds Hospidon, mandaté par le groupe hospitalier Diaconesses Croix Saint Simon, soutient le développement de l'établissement en finançant des projets au bénéfice des patients et des soignants.

**Vous aussi, vous pouvez nous soutenir** et ainsi participer à la recherche, financer des innovations technologiques et agir en faveur du développement de soins toujours plus qualitatifs.

Faites-un don en ligne en flashant le QR Code ci-contre >>>

Ou envoyez un chèque à l'ordre de Hospidon à l'adresse :  
Hospidon, 18 rue du Sergent Bauchat 75012 Paris

Pour joindre les équipes d'Hospidon :  
01 44 74 10 26 - [dons@hopital-dcss.org](mailto:dons@hopital-dcss.org)



Plus d'information en ligne sur le site <https://hopital-dcss.org/hospidon>



**Ce livret a été réalisé par les masseurs kinésithérapeutes et les chirurgiens orthopédistes du Groupe Hospitalier Diaconesses Croix Saint-Simon.**

**Masseurs-Kinésithérapeutes**

Damien Philippeau, cadre  
Lise Abadie  
Julie Gé  
Caroline Liais  
Yves Marien  
Laetitia Marini  
Sophie Papadopoulos  
Stéphanie Salinier  
Hannah Szpindel  
Alexandre Tan

**Avec la participation**  
d'Ellias Sahbani

**Chirurgiens du membre supérieur**

Florence Aïm  
Blandine Marion

**Chirurgiens du membre inférieur**

Simon Marmor, chef de service  
Guillaume Auberger  
Thomas Aubert  
Alois Bouy  
Michaël Butnaru  
Wilfrid Graff  
Philippe Leclerc  
Vincent Le Strat  
Antoine Mouton  
Victoria Teissier

**Cadres infirmiers**

Françoise Julien & Zoé Davenne



125 rue d'Avron 75020 Paris  
01 44 64 16 00