

# Auto rééducation de l'épaule



Auto-rééducation de l'épaule  
2<sup>ème</sup> édition – novembre 2023  
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.

## Autoréducation 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 enraidissements 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.

Lien vers la morning routine :



### 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.



### Exercice 2 : Mobilisation coude-poignet-doigts

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

## Autoréducation du 1<sup>er</sup> mois

### 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.



Lien vers la démonstration :



# Autoréducation du 1<sup>er</sup> mois

## Exercice 4 : la flexion antérieure

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

3 possibilités pour réaliser cet exercice :



- 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.

- 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.



- 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.

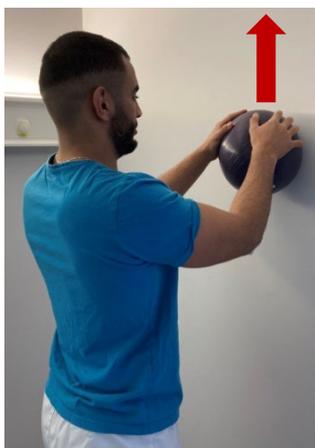
Toujours à l'aide du bâton, tendez les bras et déplacez le bâton sur le côté du bras opéré/déficient, puis revenez doucement.



### 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.

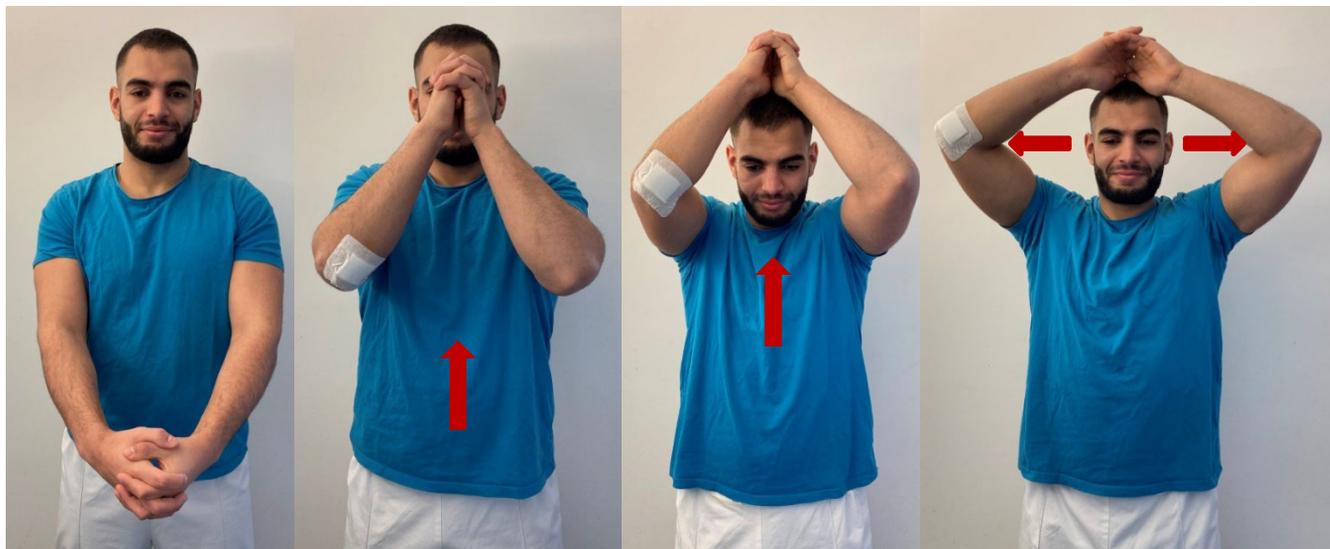
Placez-vous maintenant de profil et recommencez le même exercice.



## Après 3 mois

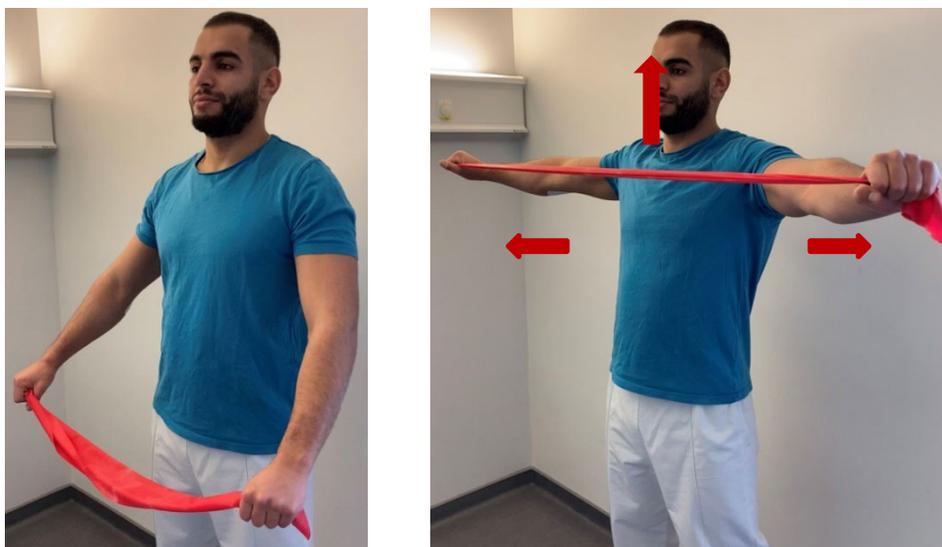
### Exercice 7 : Butterfly

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

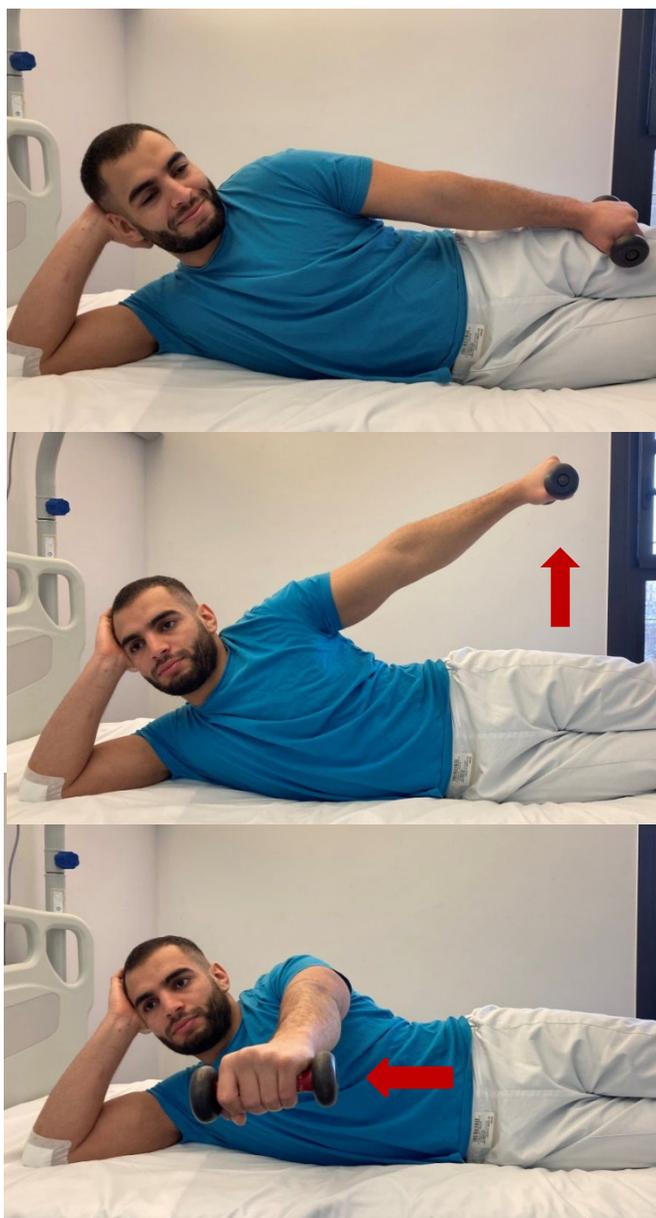
Placez un élastique ou une écharpe entre vos deux mains, tendez l'élastique et amenez les bras au-dessus de votre tête. Puis, redescendez doucement.



## 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. Répétez l'exercice en amenant votre bras devant vous puis revenez. Attention, commencez par un faible poids.





L'édition de ce guide  
est financée grâce aux dons  
des patients opérés  
dans le service d'orthopédie.

Merci !

Donner en ligne, c'est simple et sûr.

Rendez-vous sur [hospidon.org](https://hospidon.org)

ou flashez ici :



**HOSPIDON**  
Fonds de dotation  
du Groupe Hospitalier

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  
Marie-Aude Duchenet  
Julie Gé  
Caroline Liais  
Laetitia Marini  
Sophie Papadopoulos  
Stéphanie Salinier  
Samuel Sattuto  
Hannah Szpindel  
Alexandre Tan  
Tiffany Vincent

### **Chirurgiens du membre supérieur**

Florence Aim  
Blandine Marion

### **Chirurgiens du membre inférieur**

Simon Marmor, chef de service  
Thomas Aubert  
Guillaume Auberger  
Alois Bouy  
Wilfrid Graff  
Aurélien Hallé  
Philippe Leclerc  
Vincent Le Strat  
Luc Lhotellier  
Antoine Mouton

### **Cadres infirmiers**

Françoise Julien & Zoé DAVENNE



2ème édition - novembre 2023

[www.hopital-dcss.org](http://www.hopital-dcss.org)

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