



**Centre de Rééducation et de
Traumatologie**

« **Medi Berriat** »

5 Rue Pierre Sénard

38000 Grenoble

Tel : 04 76 96 66 74

Fax : 04 38 12 00 36

Kinésithérapie - Rééducation

Balnéothérapie

Kinésithérapie du sport

Ondes de choc

Au cabinet / A domicile

BONNEFOY-CUDRAZ Fabien

JOYE Juliette

TURRI Mickael

AUDRAS Chloé

MARSEILLE Grégoire

DURAND Aurélien

NOTHBAAR Mathieu

RONAT MALLIE Ana

VITETTA Lucile

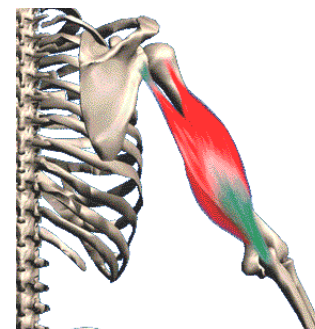
Masseurs-Kinésithérapeutes

Diplômés d'Etat

**EXERCICES A DOMICILE :
Tendinopathie du triceps Brachial**

A faire quotidiennement (durée
théorique = 12 semaines !!!) :

PROTOCOLE DE Pernot Comtet



1/ Massage transverse profond

5 minutes

2/ Etirements de la loge postéro laterale

2x30s / étirements :



3/ Travail excentrique cicatriciel

4 à 6 séries de 15 rep

L'exercice ne doit pas déclencher de douleur (sauf un peu vraiment
à la fin des séries).



4/ Etirements

5/ glacage

Se masser avec un glaçon.

2x par jour