



**Centre de Rééducation  
et de Traumatologie**

**« Medi Berriat »**

5 Rue Pierre Sépard  
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**  
**DURAND Aurélien**  
**MARSEILLE Grégoire**  
**NOTHBAAR Mathieu**  
**RONAT-MALLIE Ana**  
**VITETTA Lucile**

*Masseurs-Kinésithérapeutes  
Diplômés d'Etat*

---

## EXERCICES A DOMICILE : PATHOLOGIE D'ÉPAULE

### **PENDULAIRE :**

*C'est le mouvement du corps qui entraîne le bras.*



### **Automobilisations:**

*Tenir 5 x 5 sec chacun des mouvements toutes les heures.  
S'arrêter juste au début de la douleur, elle doit disparaître à l'arrêt.*



En élévation



En rotations externes

### **Tonification des rotateurs externes et fixateurs :**

*Avec un élastique, largeur des épaules, Écarter les mains et serrer les omoplates. Tenir 6 sec, 20 fois.*

