



**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*

AUDRAS Chloé
BONNEFOY-CUDRAZ Fabien
JOYE Juliette
TURRI Mickael

DURAND Aurélien
MEDVES Marion
NOTHBAAR Mathieu
PIGNAL Simon
REMY Gael
SALIQUE Manon

*Masseurs -Kinésithérapeutes
Diplômés d'Etat*

EXERCICES A DOMICILE : COUDE

Voici une fiche d'exercice pour vous permettre de continuer la rééducation à domicile.

Exercice 1 : POSTURE EN EXTENSION

OBJECTIF : gain d'amplitude



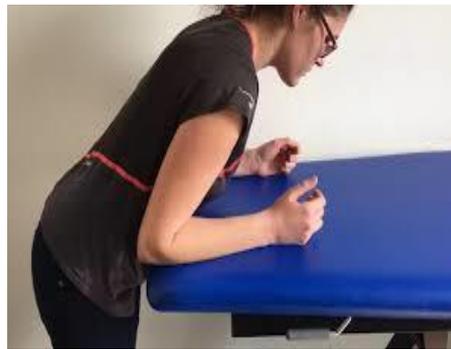
Coude posé sur un coussin (ou ballon)

Maintenir le bras en extension complète en appuyant dessus ou en prenant un poids dans la main

Tenir la position

Exercice 2 : POSTURE EN FLEXION

OBJECTIF : gain d'amplitude



En appui sur les avant-bras, venir mettre le poids du buste/corps sur les bras pour forcer la flexion.

Variante d'intensité en commençant sur une table comme sur la photo et finir sur une position allongé au sol

Exercice 3 : RENFORCEMENT TRICEPS

2 possibilités en fonction de la capacité de l'épaule :
A réaliser avec poids (ou bouteille à défaut)



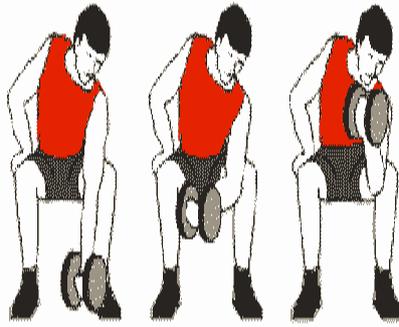
-Debout bras vers le ciel, on plie les coudes vers l'arrière et on retend ensuite vers le ciel.

-En appuie sur une chaise coude plié au corps, on tend le bras vers l'arrière puis on revient coude au corps.



ATTENTION contrôle du mouvement (freiner la descente dans les 2 exos)

Exercice 4 : RENFORCEMENT BICEPS



Avec un poids (bouteille à défaut) travailler d'une position en extension complète jusqu'à une flexion complète

ATTENTION respect de la douleur et mouvement maîtrisé

Exercice 5 : RENFO PRONO-SUPINATION



Coude en flexion en appui sur table ou accoudoir.
Avec une tige, marteau, (pour effectuer une charge en porte à faux)
Réaliser des mouvements d'aller/retour (dos de main vers le haut/vers le bas)

ATTENTION contrôle du mouvement +++ (freiner le fin du mouvement)