



**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 : EPAULE, exercices de base

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

Exercice 1 : Pendulaire



Objectif :

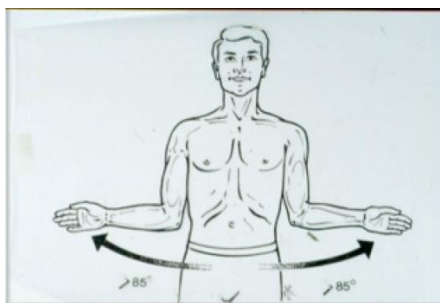
Relâchement des muscles de l'épaule et mobilisation douce.

C'est le mouvement du corps qui entraîne le bras, le bras doit être totalement relâché.

Exercice 2 : Automobilisations



Chacun des mouvements toutes les heures. S'arrêter juste au début de la douleur, elle doit disparaître à l'arrêt.



ATTENTION à ne pas forcer c'est la répétition du geste qui fera son œuvre (rester raisonnable sur la quantité)

**Exercice 3 : Tonification des rotateurs externes et
fixateurs**



Avec un élastique (ou un tissu à défaut), largeur des épaule.

Écarter les mains et serrer les omoplates.