

Auto-rééducation de la capsulite rétractile

Exemple pour l'épaule droite

Tiana RAOUL, Jean-Paul MONTIGNY, Sylvie BESCH

Médecine Physique et de Réadaptation

Fréquence : 1 à 2 fois par jour

- ✓ Chaque exercice : 5'' à 10'' selon le niveau de difficulté
- ✓ 10 répétitions par exercice
- ✓ Pause entre chaque exercice : 5''

Exercice 1 : Le pendulaire

Niveaux de difficultés pour l'exercice 1

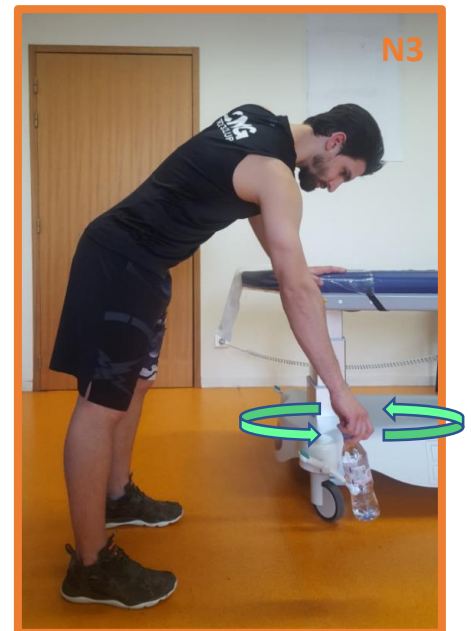
Niveau 1	Faire des petits cercles
Niveau 2	Augmenter la taille des cercles
Niveau 3	Idem en prenant une charge du côté de l'épaule douloureuse
Niveau 4	Idem en prenant une charge plus lourde toujours du côté de l'épaule douloureuse

Installation : S'appuyer sur une table avec une main. Ecarter un peu les jambes pour avoir un appui stable. Se pencher légèrement en avant en gardant le dos droit. L'épaule atteinte est en avant et plus basse que l'épaule saine, les muscles du bras sont relâchés.

Consignes : Balancer doucement le bras en faisant des petits cercles, dans un sens, puis dans l'autre.

ATTENTION :

- Ne pas forcer le mouvement, être le plus relâché possible.
- Main et poignet ne bougent pas.



Charges

50 cL → 1L → > 1,5L



Niveaux de difficultés pour les exercices 2 à 6

Niveau 1	Maintenir la posture 5''
Niveau 2	Maintenir la posture 10''
Niveau 3	Augmenter l'amplitude du mouvement

Exercice 2 : Gain en élévation antérieure en position couchée



Installation : S'allonger sur le dos, les bras le long du corps.

Consignes : Avec le bras sain, essayer de soulever le bras atteint en saisissant le poignet. Garder les coudes tendus. Amener le bras atteint le plus haut possible jusqu'à sentir une tension. Prolonger le mouvement au maximum vers l'arrière. Revenir à la position initiale en fléchissant légèrement les coudes et en contrôlant la descente.

ATTENTION :

- Ne pas décoller la tête et la nuque.
- Rester au maximum relâché.

Exercice 3 : Gain en élévation antérieure avec un ballon



Installation : Se mettre debout face à un mur, pieds légèrement écartés. Mettre un ballon sous la main du côté atteint. La main doit être à hauteur de l'épaule.

Consignes : Faire rouler le ballon vers le haut; maintenir la posture à hauteur maximale. Puis faire rouler à nouveau le ballon pour redescendre et revenir en position initiale.

ATTENTION : Seul le membre supérieur atteint est sollicité durant cet exercice. Le reste du corps reste immobile.

Exercice 4 : Gain en abduction contre le mur



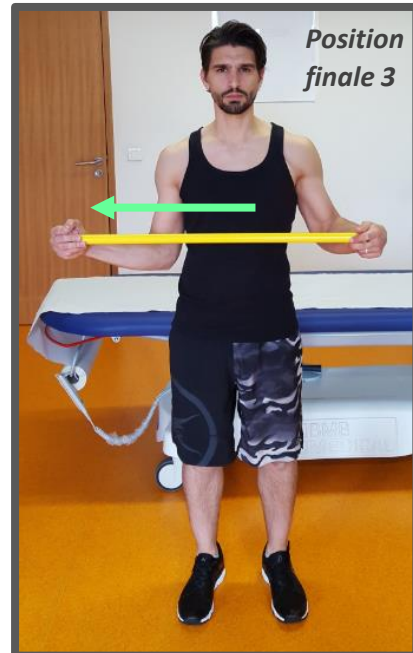
Installation : Se placer debout, le côté atteint près d'un mur; mettre la paume de main contre le mur à hauteur de l'épaule.

Consignes : Faire glisser la main sur le mur vers le haut, jusqu'à sentir une tension, et maintenir la posture, puis faire rouler à nouveau le ballon pour redescendre jusqu'à la position de départ.

ATTENTION :

- Etre le plus relâché possible.
- Toujours travailler en infra-douloureux.

Exercice 5 : Gain en rotation externe avec un bâton



Installation : 3 installations possibles à discuter avec son médecin et/ou son kiné selon les capacités du patient.

1/ Allongé sur le dos

2/ Assis avec pieds au sol

3/ Debout

Fléchir les coudes à 90° en les gardant collés au corps. Tenir le bâton avec les 2 mains.

Consignes : Avec la main du côté sain, pousser le bâton vers le côté lésé jusqu'à sentir une tension dans l'épaule de ce même côté. Puis revenir doucement en position initiale.

ATTENTION : Garder toujours le coude collé au corps au maximum, quelle que soit l'amplitude du mouvement.

Exercice 6 : Gain en rotation interne sur une table

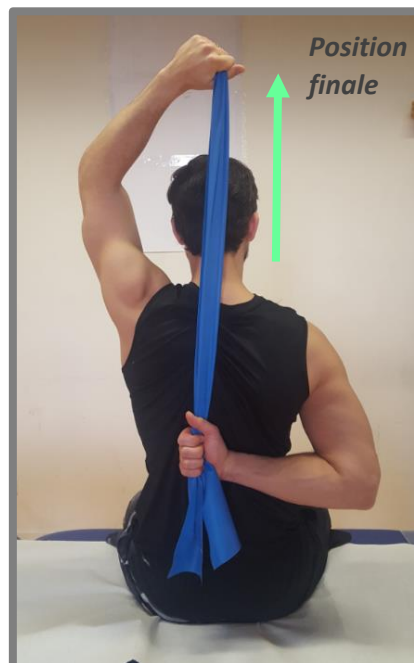
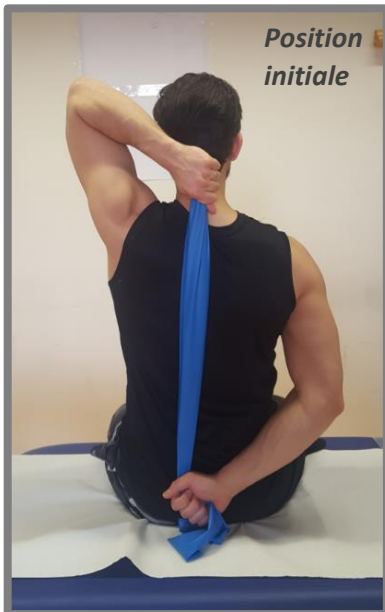


Installation : S'asseoir face à une table, le coude côté lésé, à 90° posé sur la table. Le coude doit resté au plus proche du buste. Position neutre de la main, pouce vers le haut.

Consignes : Faire glisser la main en la rapprochant du buste, sans décoller le coude et l'avant-bras du plan de la table.

ATTENTION : La main reste dans l'alignement de l'avant-bras (aucun mouvement du poignet).

Exercice 7 : Gain en rotation interne avec un torchon



Installation : S'asseoir, prendre un torchon (ou une serviette), le placer dans le dos avec l'aide de la main côté sain (main derrière la tête). Du côté atteint, la main attrape le torchon au niveau de la fesse.

Consignes : Tirer le torchon vers le haut avec la main du côté sain, de manière à attirer la main du côté lésé vers le haut jusqu'à sentir une tension. Maintenir la posture pendant 5 secondes. Puis redescendre doucement les 2 mains vers le bas.

ATTENTION :

- Garder la tête dans l'alignement du buste.
- Regarder droit devant soit.

Règles d'or pour tous les exercices

- Travailler en infra-douloureux
- Motivation et régularité sont les clefs