

Exercices pour l'épaule

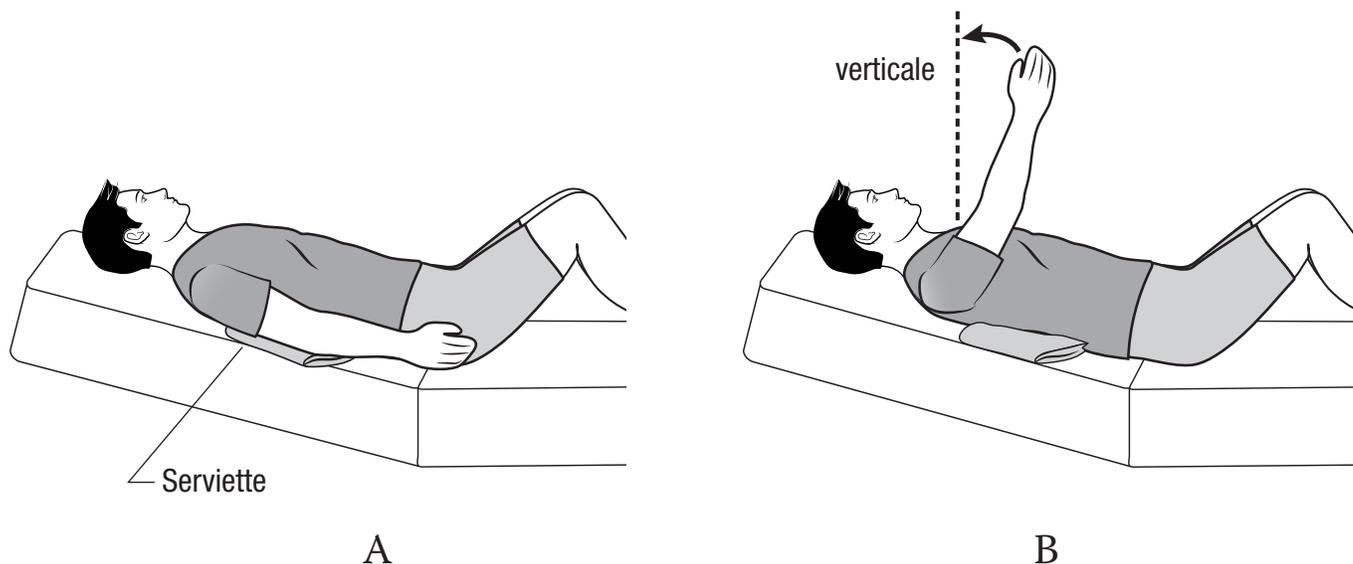


Des exercices appropriés et bien exécutés peuvent diminuer la douleur, améliorer la mobilité et la fonction pour plusieurs patients présentant des problèmes d'épaule. Il faut toutefois savoir que selon la condition de l'épaule, certains de ces exercices pourraient ne pas être indiqués. Pour que ces exercices puissent être utilisés de façon sécuritaire, une évaluation de la condition de l'épaule doit d'abord être faite par un professionnel de la physiothérapie. Suite à cette évaluation, le professionnel de la physiothérapie pourra choisir le ou les exercices appropriés, et les enseigner avec les bons paramètres.

Les exercices suivants font partie de ceux utilisés régulièrement en physiothérapie, et ont été élaborés par des physiothérapeutes de plusieurs pays.

*Johanne Tardif, physiothérapeute, M.Sc.
Service interprofessionnel CHUL-physiothérapie
Direction des services multidisciplinaires*

► Flexion lit incliné – actif



Couché sur une surface inclinée (lit ajustable, coussin de lecture, « chaise soleil »).

Lever lentement le bras jusqu'à la verticale, avec le pouce vers le haut.

Ne pas lever le dessus de l'épaule.

Tenir ____ secondes.

Redescendre lentement, en pliant le coude au besoin.

Pas de douleur, ni de fatigue.

Dans une séance faire ____ répétitions, et ____ séries.

Faire une pause de ____ secondes entre chaque répétition, et de ____ minute(s) entre les séries.

Faire ____ séances dans une journée (donc, ____ répétitions au total par jour).

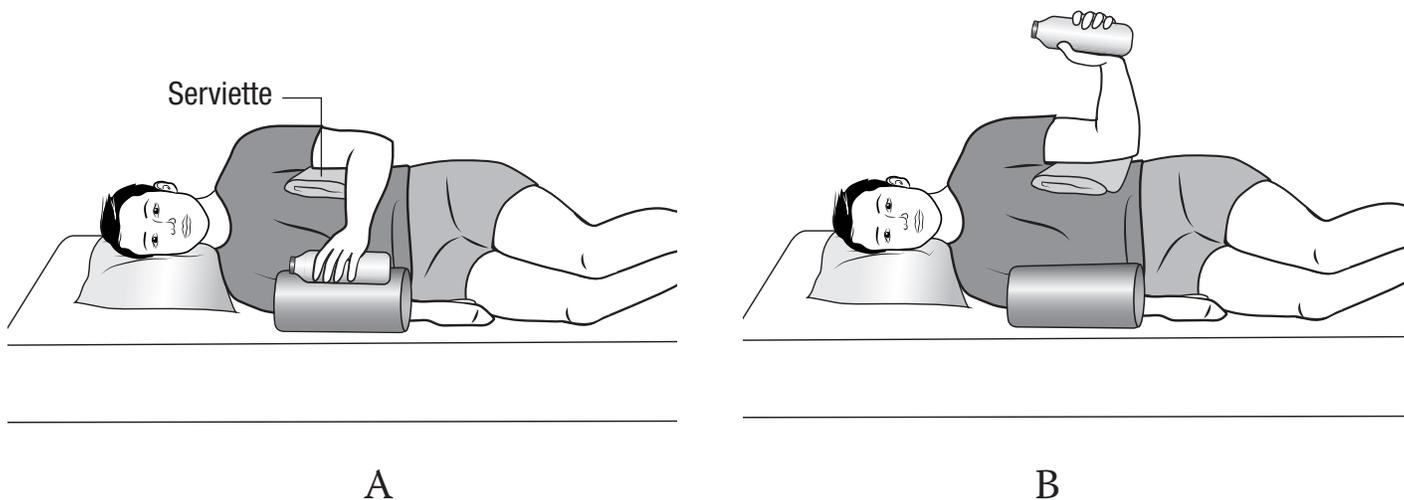
Faire ____ jours par semaine.

Progressions : ▶ augmenter l'inclinaison;

▶ ajouter une petite charge (exemple : bouteille en plastique avec _____ ml eau).

Variante : aurait pu être débuté avec le coude plié si impossible avec le coude droit.

▶ Rotation externe couché sur le côté – résisté



Couché sur le côté avec un oreiller sous la tête (bon alignement de la colonne), genoux pliés.

Petite serviette pliée entre le coude et le tronc.

Bouteille de plastique avec ____ ml eau, placée sur un support ____ pouces épaisseur.

Lever lentement la bouteille vers le plafond sans soulever le coude.

Tenir ____ secondes, puis redescendre lentement.

Pas de douleur, ni de fatigue.

Dans une séance faire ____ répétitions, et ____ séries.

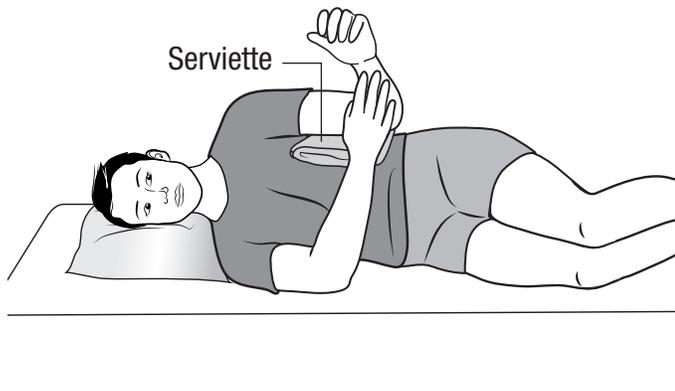
Faire une pause de ____ secondes entre chaque répétition, et de ____ minute(s) entre les séries.

Faire ____ séances dans une journée (donc, ____ répétitions au total par jour).

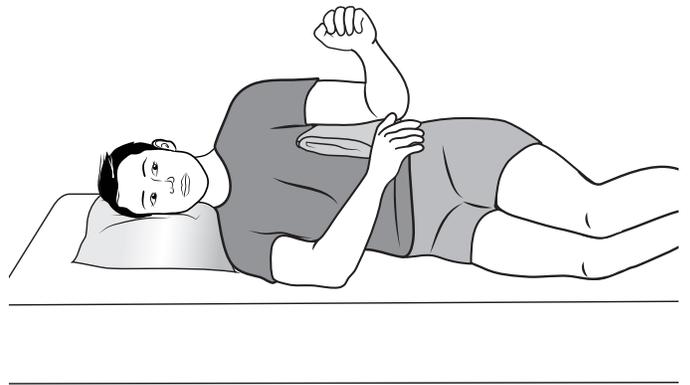
Faire ____ jours par semaine.

Progression : augmenter la charge.

▶ Rotation externe couché sur le côté – maintien



A



B

Couché sur le côté, oreiller sous la tête (bon alignement de la colonne), genoux pliés.
Petite serviette pliée entre le coude et le tronc.

Avec l'aide de la main _____ déplacer la main _____ vers le plafond.

« Serrer le poing » **ou** « ouvrir les doigts, puis amener les doigts et le poignet vers le plafond ».

Retirer **lentement** la main _____ en essayant de garder la position.

Tenir ____ secondes, puis redescendre lentement la main _____.

Pas de douleur, ni de fatigue.

Dans une séance faire ____ répétitions, et ____ séries.

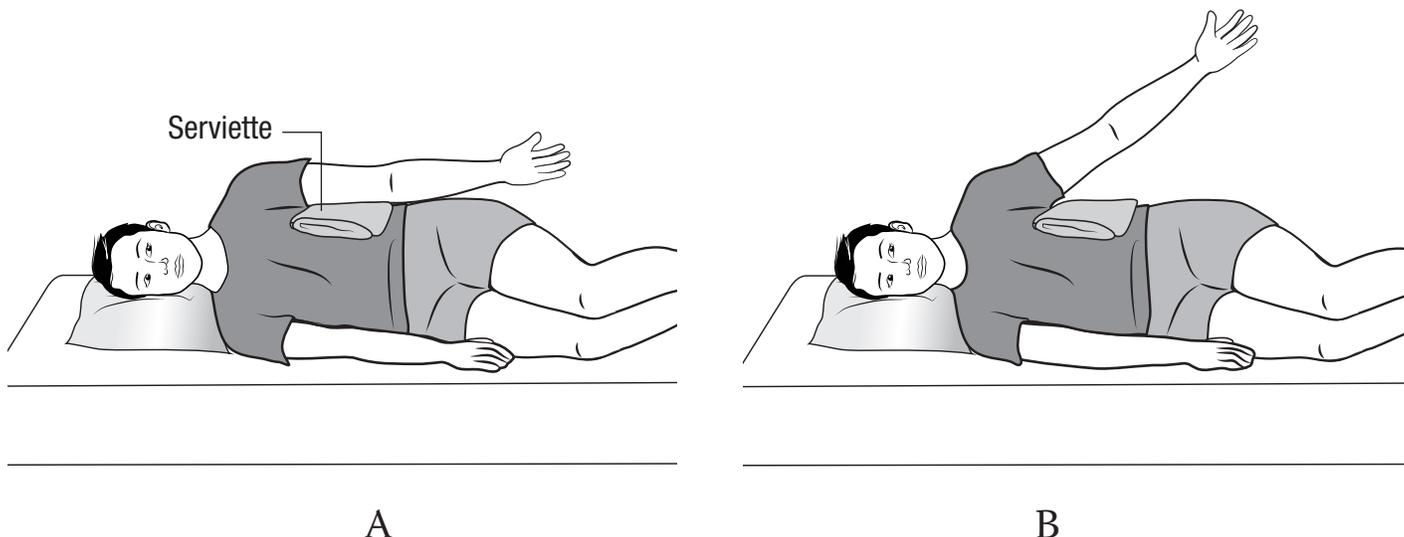
Faire une pause de ____ secondes entre chaque répétition, et de ____ minute(s) entre les séries.

Faire ____ séances dans une journée (donc, ____ répétitions au total par jour).

Faire ____ jours par semaine.

Progression : faire le mouvement sans l'aide de la main _____.

▶ Abduction couché sur le côté – actif



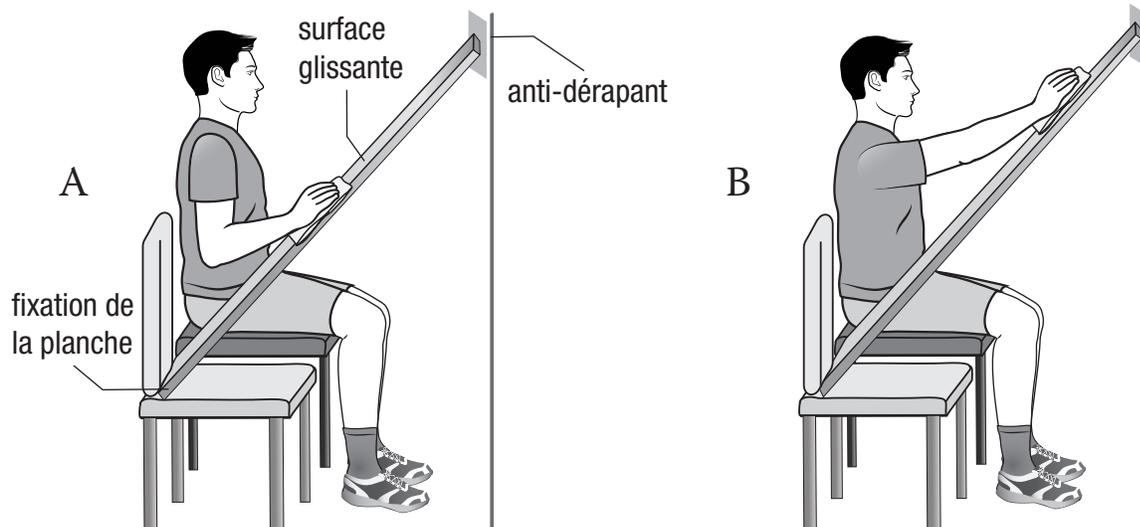
Couché sur le côté, oreiller sous la tête (bon alignement de la colonne), genoux pliés.
Petite serviette pliée entre le coude et le tronc.
Bras appuyé sur le corps, avec le pouce qui pointe vers le plafond.
Lever lentement le bras vers le plafond jusqu'à _____.
Tenir ____ secondes. Redescendre.
Pas de douleur, ni de fatigue.

Dans une séance faire ____ répétitions, et ____ séries.
Faire une pause de ____ secondes entre chaque répétition, et de ____ minute(s) entre les séries.
Faire ____ séances dans une journée (donc, ____ répétitions au total par jour).
Faire ____ jours par semaine.

Progression : petite bouteille avec ____ eau dans la main.

Variante : peut se faire avec le coude plié à 90° si impossible avec le coude droit.

► Flexion assis avec plan incliné – actif



Assis, ou debout si rampe utilisée, et face à un miroir.
Dos droit, menton rentré, dessus de l'épaule « relâché ».
Main placée sur le plan incliné (porter un gant, ou main sur un essuie-tout).
Coude vis-à-vis le centre du tronc.
Glisser lentement la main vers l'avant.
Ne pas lever le dessus de l'épaule, ni « trop l'abaisser », ni l'avancer.
Ne pas courber le dos, ni tourner le tronc.
Pas de douleur, ni de fatigue.

Dans une séance faire _____ répétitions, et _____ séries.
Faire une pause de _____ secondes entre chaque répétition, et de _____ minute(s) entre les séries.
Faire _____ séances dans une journée (donc, _____ répétitions au total par jour).
Faire _____ jours par semaine.
Angle de départ pour l'inclinaison : _____°

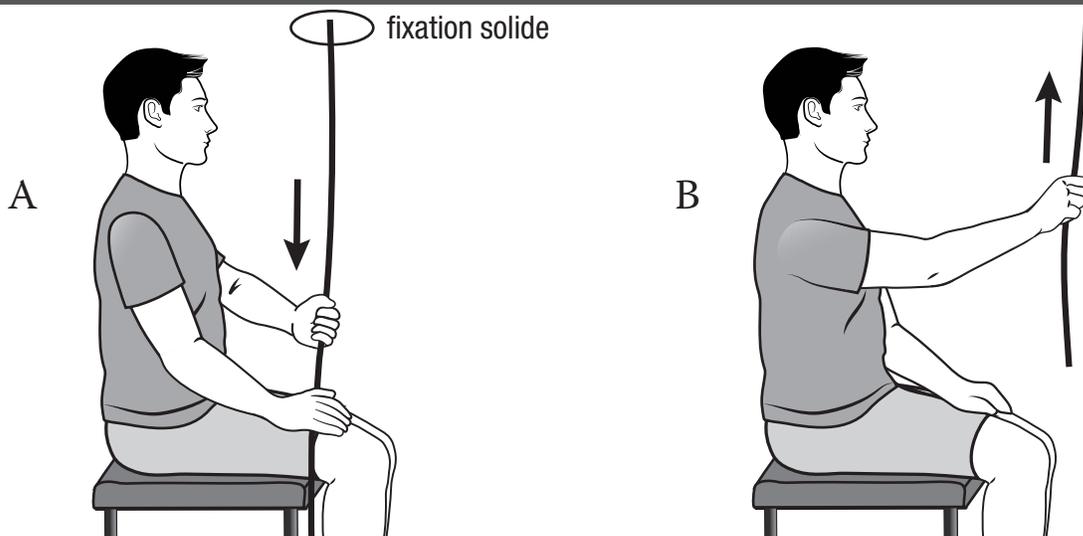
Notes :

- ▶ pour vérifier l'angle de départ, utiliser soit un téléphone intelligent et inscrire « *angle finder* », ou utiliser le « papier coupé » remis par le physiothérapeute;
- ▶ la chaise et le banc doivent être à la même hauteur.

Progression :

- ▶ augmenter l'inclinaison;
- ▶ se rapprocher du mur;
- ▶ soulever la main à la fin du mouvement, mais sans lever le dessus de l'épaule, ni plier le coude, ni courber le dos.

► Flexion assis - retour élastique



Assis, face à un miroir.

Dos droit, menton rentré, dessus de l'épaule « relâché ».

Main _____ en appui sur la cuisse près du genou _____.

Avec la main _____, tirer l'élastique vers le bas jusqu'au genou _____.

Placer la main _____ sur l'élastique, et **lentement** enlever la main _____ de l'élastique.

Laisser l'élastique « remonter » **lentement** le bras _____.

Lorsque le bras _____ est rendu à la hauteur _____, reprendre l'élastique avec la main _____ et descendre le bras _____ en pliant le coude.

Ne pas lever le dessus de l'épaule, ni « trop l'abaisser », et ne pas courber le dos.

Pas de douleur, ni de fatigue.

Dans une séance faire _____ répétitions, et _____ séries.

Faire une pause de _____ secondes entre chaque répétition, et de _____ minute(s) entre les séries.

Faire _____ séances dans une journée (donc, _____ répétitions au total par jour).

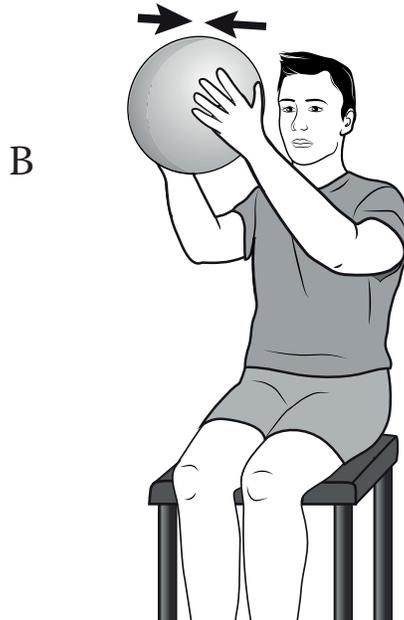
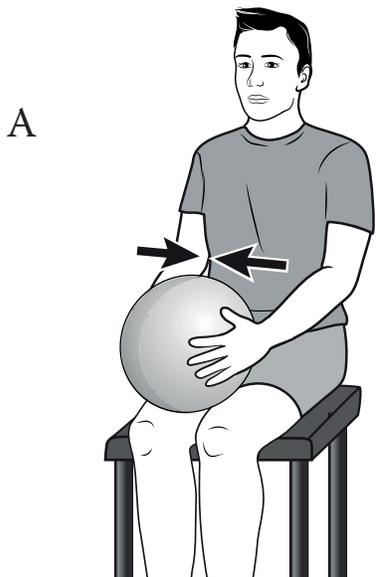
Faire _____ jours par semaine.

Progression : augmenter la tension sur l'élastique pour amener le bras _____ jusqu'à _____.

** Fixation de l'élastique à _____ pieds du sol, et cette fixation doit être **SOLIDE**.

Hauteur de la chaise ou du banc par rapport au sol : _____.

▶ Flexion assis 2 bras – ballon (RI)



Assis, face à un miroir.

Dos droit, menton rentré, dessus de l'épaule « relâché ».

Tenir un ballon léger de _____ cm de diamètre avec les 2 mains en le « pressant » légèrement.

En gardant la légère pression sur le ballon, lever lentement les 2 bras vers le plafond jusqu'à _____, puis tenir _____ secondes.

Redescendre le ballon sur les cuisses, et cesser la pression sur le ballon.

Ne pas lever le dessus de l'épaule, ni « trop l'abaisser », et ne pas courber le dos.

Pas de douleur, ni de fatigue.

Dans une séance faire _____ répétitions, et _____ séries.

Faire une pause de _____ secondes entre chaque répétition, et de _____ minute(s) entre les séries.

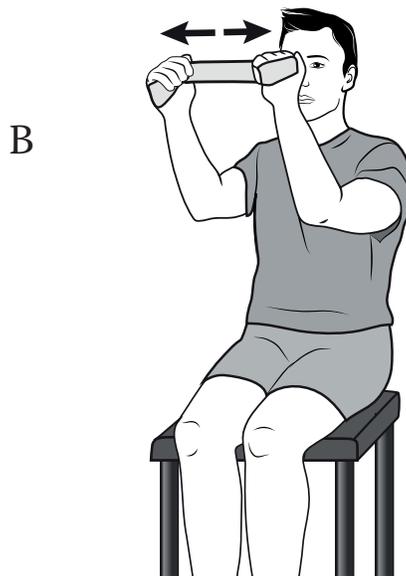
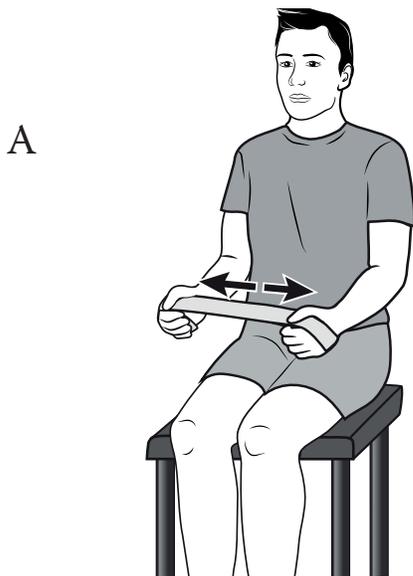
Faire _____ séances dans une journée (donc, _____ répétitions au total par jour).

Faire _____ jours par semaine.

Progression : faire avec les coudes « droits ».

Variantes : faire dans différents plans d'élévation, ou faire en position couché sur le dos ou couché sur une surface inclinée.

▶ Flexion assis 2 bras – élastique (RE)



Assis, face à un miroir.

Dos droit, menton rentré, dessus de l'épaule « relâché ».

Tenir un élastique avec les 2 mains, et l'étirer **légèrement**.

Tout en maintenant cet étirement, lever lentement les 2 bras vers le plafond jusqu'à _____, puis tenir _____ secondes.

Redescendre les 2 mains sur les cuisses.

Relâcher la tension sur l'élastique en gardant les mains en appui sur les cuisses.

Ne pas lever le dessus de l'épaule, ni « trop l'abaisser », et ne pas courber le dos.

Pas de douleur, ni de fatigue.

Dans une séance faire _____ répétitions, et _____ séries.

Faire une pause de _____ secondes entre chaque répétition, et de _____ minute(s) entre les séries.

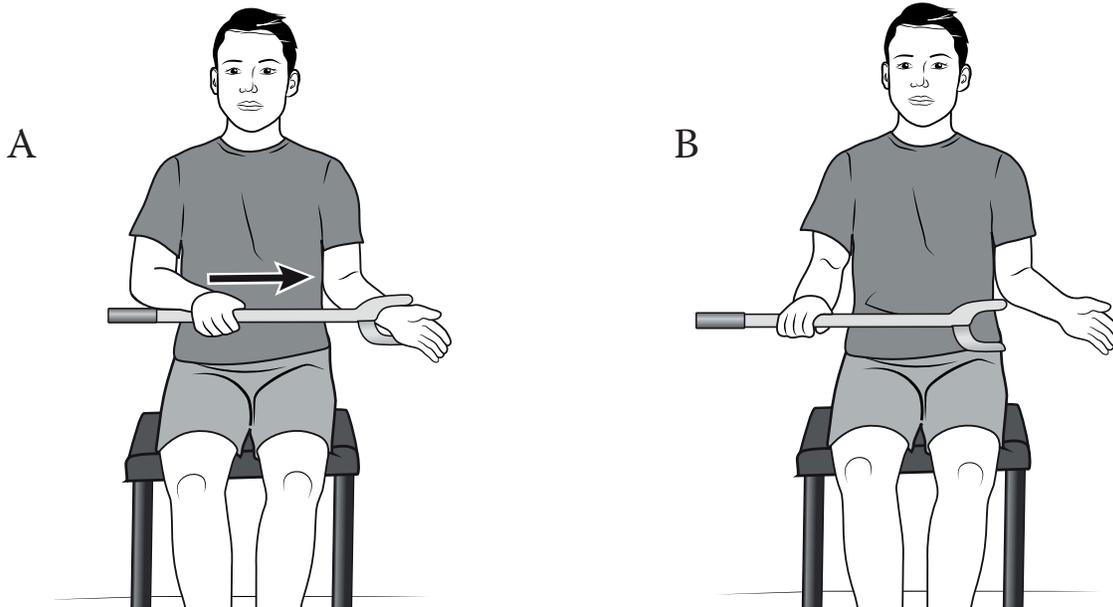
Faire _____ séances dans une journée (donc, _____ répétitions au total par jour).

Faire _____ jours par semaine.

Progression : faire avec les coudes « droits ».

Variantes : faire dans différents plans d'élévation, ou faire en position couché sur le dos ou couché sur une surface inclinée.

▶ Rotation externe assis – maintien



Assis, dos droit et appuyé au mur.

Menton rentré, dessus de l'épaule « relâché ».

Placer le bâton au poignet _____.

Avec la main _____, pousser sur le bâton pour déplacer la main _____ vers l'extérieur.

Soit « serrer le poing » **ou** « ouvrir les doigts, puis amener le poignet et les doigts vers l'extérieur ».

Retirer **lentement** le bâton en essayant de garder la position du bras _____.

Ne pas décoller le dos du mur.

Tenir _____ secondes, relâcher avec la main sur la cuisse.

Pas de douleur, ni de fatigue.

Dans une séance faire _____ répétitions, et _____ séries.

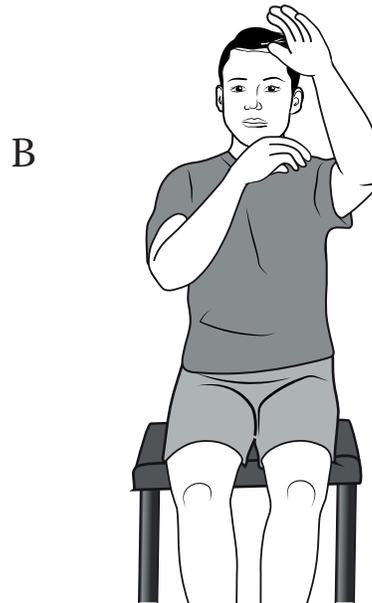
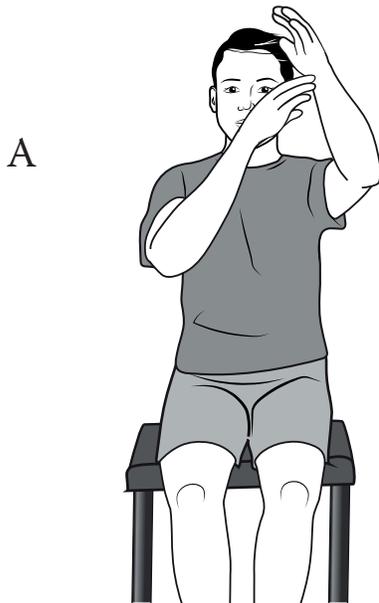
Faire une pause de _____ secondes entre chaque répétition, et de _____ minute(s) entre les séries.

Faire _____ séances dans une journée (donc, _____ répétitions au total par jour).

Faire _____ jours par semaine.

Progression : faire dans une position « plus loin vers l'extérieur ».

▶ Scaption et rotation externe assis – maintien



Assis, face à un miroir.

Dos droit, menton rentré, dessus de l'épaule « relâché ».

Avec la main _____ amener la main _____ jusqu'à _____.

Soit « serrer le poing » **ou** « ouvrir les doigts, puis amener le poignet et les doigts vers le plafond »

Retirer **lentement** la main _____ en essayant de garder la position du bras _____.

Tenir _____ secondes, puis redescendre le bras avec l'aide de la main _____ au besoin.

Ne pas soulever le dessus de l'épaule, ni courber le dos.

Pas de douleur, ni de fatigue.

Dans une séance faire _____ répétitions, et _____ séries.

Faire une pause de _____ secondes entre chaque répétition, et de _____ minute(s) entre les séries.

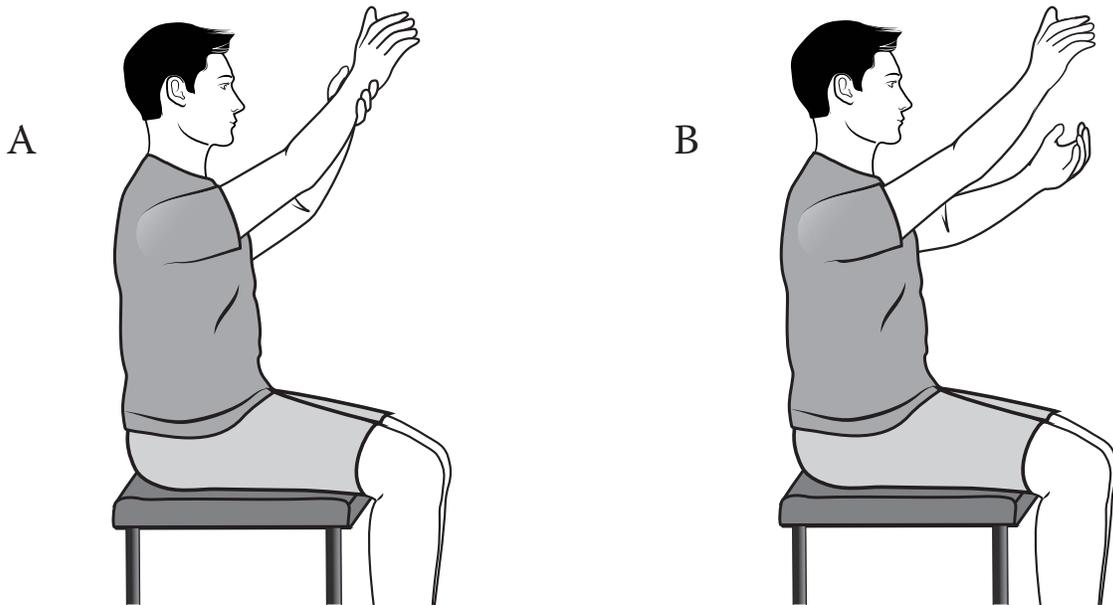
Faire _____ séances dans une journée (donc, _____ répétitions au total par jour).

Faire _____ jours par semaine.

Progression : augmenter la « hauteur » de la main _____.

Variantes : débiter avec épaule en élévation environ _____ ° avec le coude supporté, ou faire dans différents plans d'élévation.

► Flexion assis – maintien



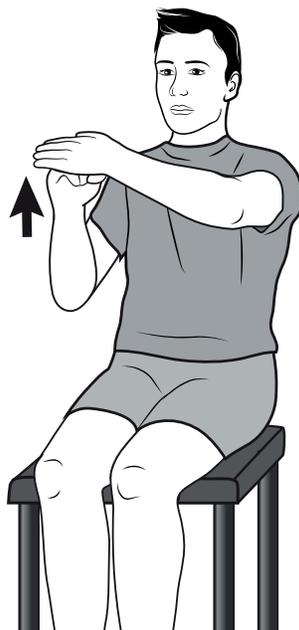
Assis, dos droit, menton rentré, dessus de l'épaule « relâché », face à un miroir.
Avec la main _____ amener la main _____ jusqu'à _____,
avec le pouce de la main _____ qui pointe vers le plafond.
« Serrer le poing » **ou** « ouvrir les doigts, puis amener les doigts et le poignet vers l'extérieur ».
Retirer **lentement** la main _____ en essayant de garder la position du bras _____.
Tenir _____ secondes, puis redescendre lentement en pliant le coude au besoin,
ou avec l'aide de la main _____.
Ne pas soulever le dessus de l'épaule ni courber le dos.
Pas de douleur, ni de fatigue.

Dans une séance faire _____ répétitions, et _____ séries.
Faire une pause de _____ secondes entre chaque répétition, et de _____ minute(s) entre les séries.
Faire _____ séances dans une journée (donc, _____ répétitions au total par jour).
Faire _____ jours par semaine.

Progression : monter le bras plus haut.

Note : il est parfois plus facile de tenir une position « plus haute » qu'une position près de l'horizontale.

► Flexion assis – auto résisté



Assis, face à un miroir.

Dos droit, menton rentré, dessus de l'épaule « relâché ».

Pousser lentement le poing _____ contre la main _____, en comptant à voix haute _____ secondes, sans que la main _____ ne se déplace.

Redescendre le bras.

Pas de douleur, ni de fatigue.

Dans une séance faire _____ répétitions, et _____ séries.

Faire une pause de _____ secondes entre chaque répétition, et de _____ minute(s) entre les séries.

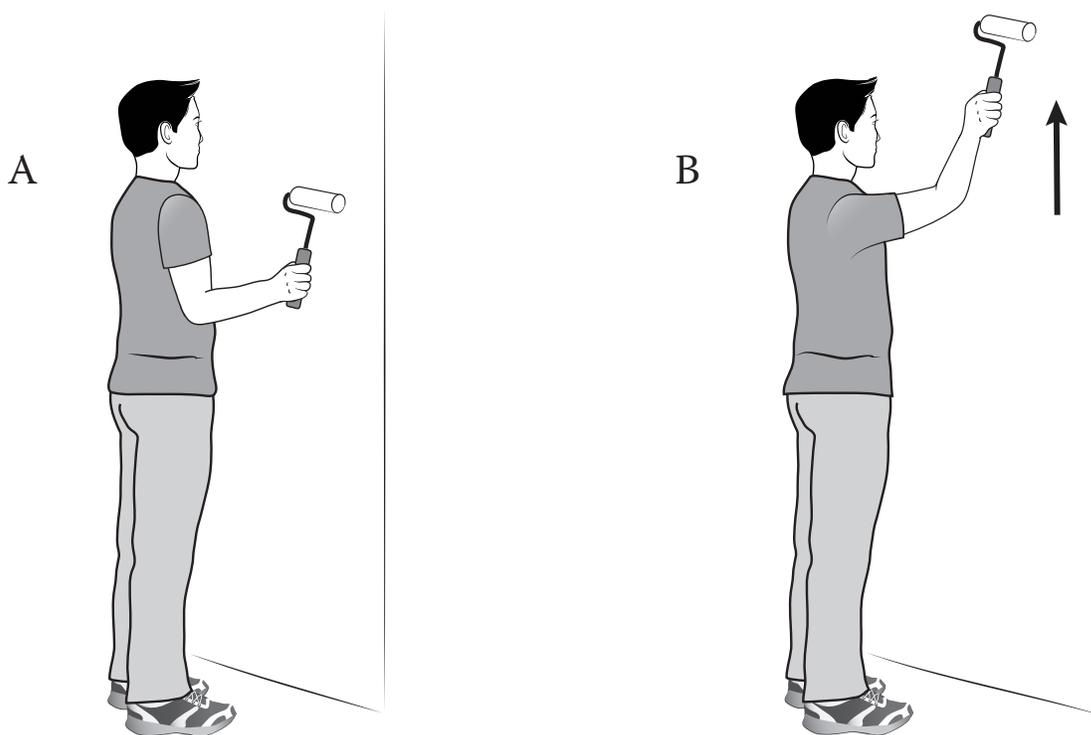
Faire _____ séances dans une journée (donc, _____ répétitions au total par jour).

Faire _____ jours par semaine.

Progressions : augmenter la force, ou faire dans une position plus élevée.

Variante : avoir un déplacement vers le haut de la main _____ d'environ _____ pouces.

▶ Élévation debout rouleau au mur – actif



Debout face à un mur, pieds éloignés de la largeur des hanches, avec _____ pouces entre les orteils et le mur.

Dos droit, menton rentré, dessus de l'épaule « relâché ».

Petit rouleau dans la main, avec coude près du corps.

Déplacer lentement le rouleau vers le haut jusqu'à _____.

Ne pas soulever le dessus de l'épaule, ni courber le dos.

Pas de douleur, ni de fatigue.

Dans une séance faire _____ répétitions, et _____ séries.

Faire une pause de _____ secondes entre chaque répétition, et de _____ minute(s) entre les séries.

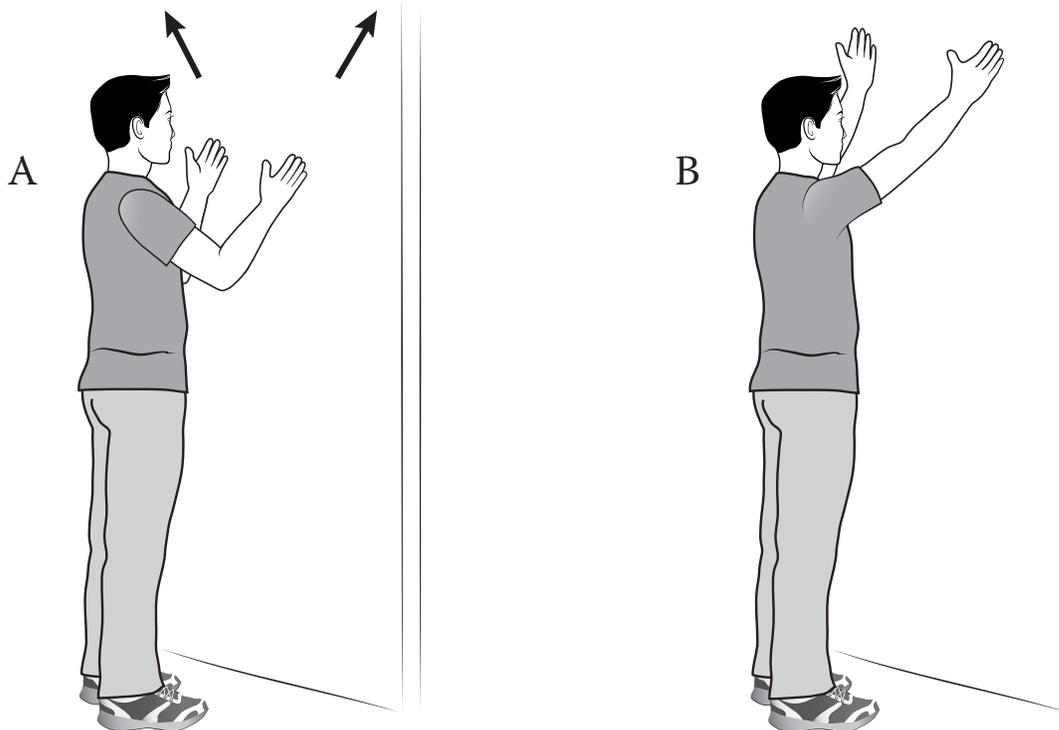
Faire _____ séances dans une journée (donc, _____ répétitions au total par jour).

Faire _____ jours par semaine.

Progression : au début peut se faire à 2 mains, ou avec le rouleau appuyé sur un plan incliné.

Variante : peut se faire dans différents plans d'élévation.

▶ Élévation debout 2 mains au mur – actif



Debout face à un mur, pieds éloignés de la largeur des hanches, avec _____ pouces entre les orteils et le mur.

Dos droit, menton rentré, dessus de l'épaule « relâché ».

2 mains en appui sur le mur, du côté des « petits doigts », et coudes près du corps.

Glisser lentement les 2 mains sur le mur vers le haut en traçant un « V »

Ne pas soulever le dessus de l'épaule, ni courber le dos.

Pas de douleur, ni de fatigue.

Dans une séance faire _____ répétitions, et _____ séries.

Faire une pause de _____ secondes entre chaque répétition, et de _____ minute(s) entre les séries.

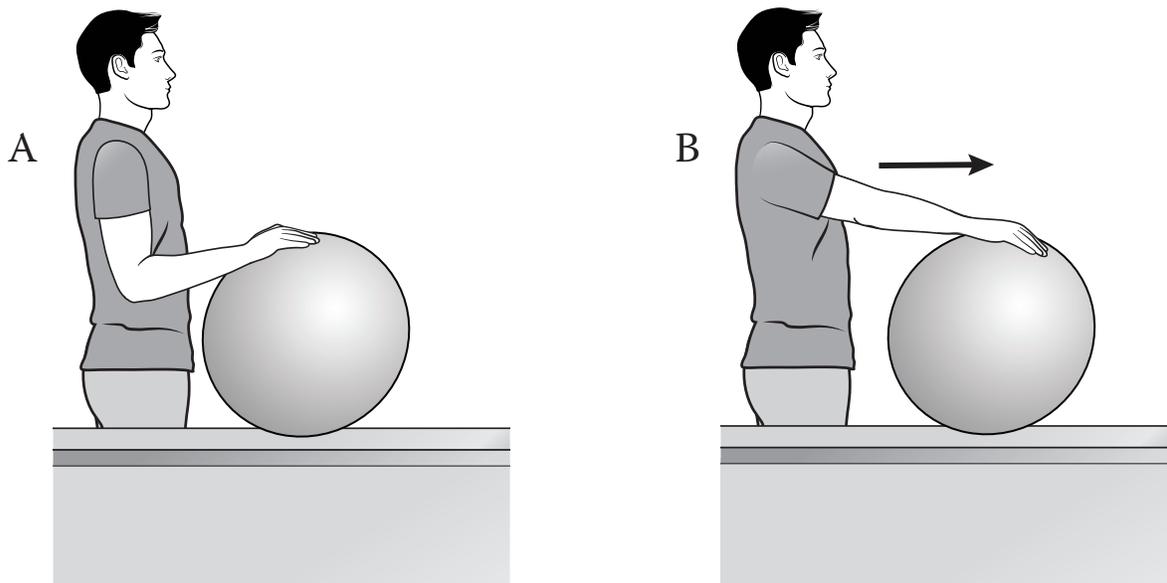
Faire _____ séances dans une journée (donc, _____ répétitions au total par jour).

Faire _____ jours par semaine.

Progression : soulever les mains du mur.

Variante : peut se faire dans différents plans d'élévation.

► Flexion debout avec appui sur ballon – actif



Debout à côté d'une table (ou comptoir).

Dos droit, menton rentré, dessus de l'épaule « relâché ».

Paume de la main _____ en appui sur la partie _____ du ballon.

Déplacer lentement le ballon jusqu'à ce que le coude soit droit, puis ramener en position de départ.

Pas de douleur, ni de fatigue.

Dans une séance faire _____ répétitions, et _____ séries.

Faire une pause de _____ secondes entre chaque répétition, et de _____ minute(s) entre les séries.

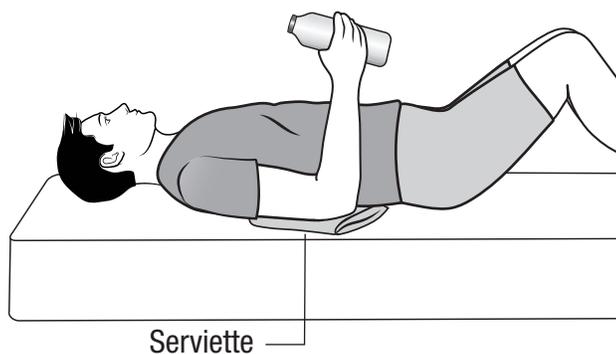
Faire _____ séances dans une journée (donc, _____ répétitions au total par jour).

Faire _____ jours par semaine.

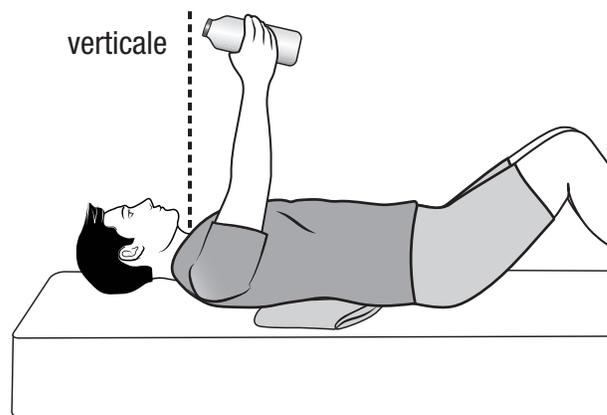
Progressions : incliner le lit, position de la main sur ballon, augmenter la hauteur de la table.

Variante : peut aussi se faire assis

► Flexion couché – bouteille eau



A



B

Couché sur le dos, les genoux pliés.

Coude plié à _____°, et appuyé sur une serviette pliée de _____ pouces d'épaisseur.

Bouteille de plastique avec _____ ml eau dans la main.

Déplier lentement le coude pour amener le bras à la verticale.

Tenir _____ secondes, puis redescendre en pliant le coude.

Pas de douleur, ni de fatigue.

Dans une séance faire _____ répétitions, et _____ séries.

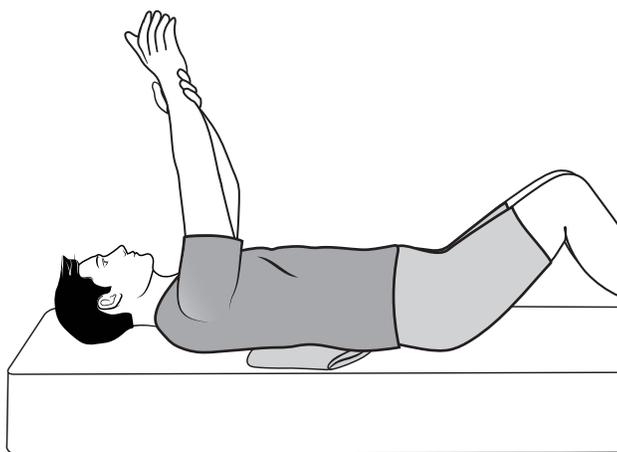
Faire une pause de _____ secondes entre chaque répétition, et de _____ minute(s) entre les séries.

Faire _____ séances dans une journée (donc, _____ répétitions au total par jour).

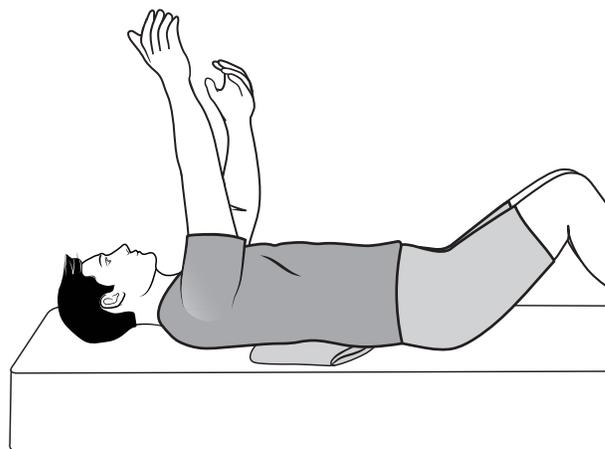
Faire _____ jours par semaine.

Progressions : incliner le lit, augmenter la charge, avoir le coude moins plié.

► Flexion couché – maintien / déplacement



A



B

Couché sur le dos, genoux pliés.

Coude plié à _____°, et appuyé sur une serviette pliée de _____ pouces d'épaisseur.

Avec la main _____, amener le bras _____ à la verticale.

« Serrer poing » **ou** « ouvrir les doigts et déplacer le poignet et les doigts vers l'extérieur ».

Retirer **lentement** la main _____ et tenir _____ secondes, en gardant la main _____ près du poignet _____.

Redescendre avec l'aide de la main _____.

Pas de douleur, ni de fatigue.

Dans une séance faire _____ répétitions, et _____ séries.

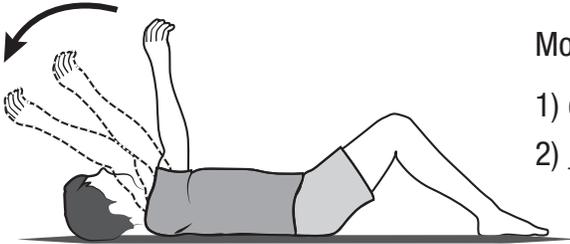
Faire une pause de _____ secondes entre chaque répétition, et de _____ minute(s) entre les séries.

Faire _____ séances dans une journée (donc, _____ répétitions au total par jour).

Faire _____ jours par semaine.

Progression : lorsque le bras _____ peut tenir seul la position verticale, déplacer lentement le bras _____ vers le l'arrière d'environ _____ pouces, tout en gardant la main _____ près du poignet _____. Ramener le bras à la verticale, puis descendre le bras _____ vers les pieds tout en gardant la main _____ près du poignet _____. Faire _____ « aller-retour », puis ramener le bras _____ sur le lit avec l'aide de la main _____.

Flexion (F)



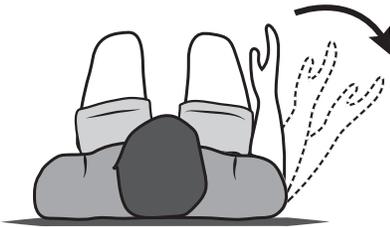
Ne pas creuser le dos.

Modifications possibles :

- 1) débiter avec coude plié à 90°, et revenir avec le coude plié
- 2) _____

Rotation externe (RE)

(Couché)



Coude plié à 90° et collé au corps tout au long du mouvement.

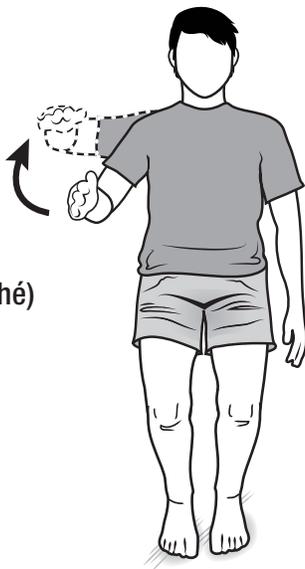
Fixation avec ceinture : _____

Support sous le bras : _____

Si fait assis, garder le dos bien appuyé (dossier de chaise ou mur)

Abduction (ABD)

(Couché)



Coude plié à 90°, doigts pointant le plafond.

Sac de plastique sous le bras au besoin.

Pour les recommandations
concernant l'exécution des exercices
voir page suivante

Recommandations à suivre pour l'exécution des exercices pour améliorer ou maintenir l'amplitude

Douleur :

- localisation : _____
- intensité /10 pendant les exercices :
 - à chaque répétition : _____
 - d'une répétition à l'autre : _____
- durée de la douleur lorsque la séance d'exercices est terminée : _____ minutes

Technique d'exécution :

- choix du type de mouvement (actif, auto-passif ou passif) : _____
- vitesse : _____
- fixation : _____
- compensations à éviter : _____
- retour ou non à la position de départ entre 2 répétitions : _____

- maintien ou non en fin d'amplitude : si oui, _____ secondes

À chaque séance : nombre de répétitions : _____
nombre de séries : _____

Durée de la pause :

- entre chaque répétition : _____
- entre chaque série : _____
- entre chaque mouvement : _____

Fréquence quotidienne (séances par jour) : _____

Fréquence hebdomadaire (jours par semaine) : _____

Moment de la journée pour les exercices :

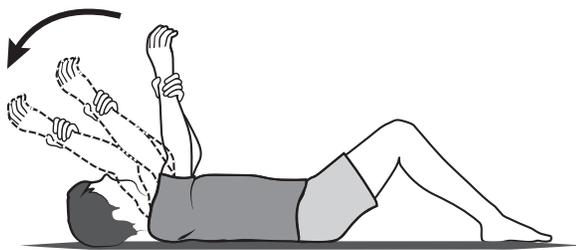
- le matin : selon l'intensité de la raideur, éviter les _____ ères à _____ ères heures après le lever.
- éviter les _____ dernières heures le soir avant le coucher

Symptômes à éviter :

- engourdissements et picotements
- bruits articulaires

Séquence des mouvements et objectifs visés : _____

Flexion (F)



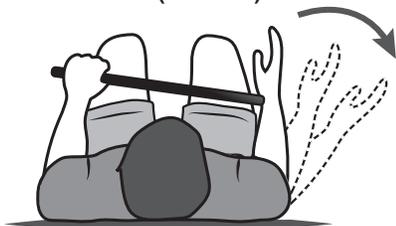
Ne pas creuser le dos.

Expirer en fin d'amplitude : _____

Modifications possibles : _____

Rotation externe (RE)

(Couché)



* bâton au poignet

Coude plié à 90° et collé au corps tout au long du mouvement.

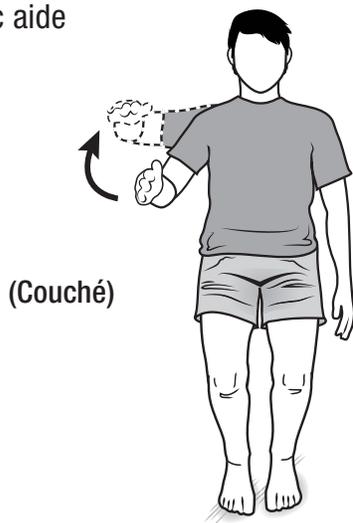
Fixation avec ceinture : _____

Support sous le bras : _____

Vous pouvez utiliser un bâton ou lavette ou pince à long manche.
Si fait assis, garder le dos bien appuyé (mur ou dossier de chaise)

Abduction (ABD)

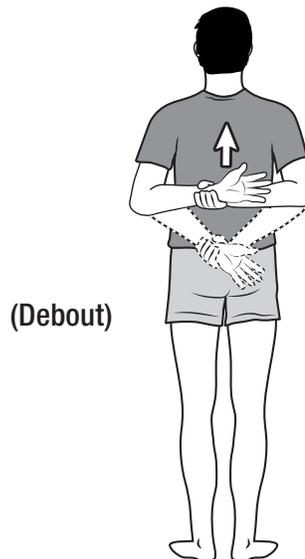
* avec aide



(Couché)

Coude plié à 90°, doigts pointant le plafond

Main derrière le dos (MDD)



(Debout)

Direction du mouvement : _____

Pour les recommandations
concernant l'exécution des exercices
voir page suivante

EXERCICES D'ASSOUPPLISSEMENT - PASSIFS

Recommandations à suivre pour l'exécution des exercices pour améliorer ou maintenir l'amplitude

Douleur :

- localisation : _____
- intensité /10 pendant les exercices :
 - à chaque répétition : _____
 - d'une répétition à l'autre : _____
- durée de la douleur lorsque la séance d'exercices est terminée : _____ minutes

Technique d'exécution :

- choix du type de mouvement (actif, auto-passif ou passif) : _____
- vitesse : _____
- fixation : _____
- compensations à éviter : _____
- retour ou non à la position de départ entre 2 répétitions : _____

- maintien ou non en fin d'amplitude : si oui, _____ secondes

À chaque séance : nombre de répétitions : _____
nombre de séries : _____

Durée de la pause :

- entre chaque répétition : _____
- entre chaque série : _____
- entre chaque mouvement : _____

Fréquence quotidienne (séances par jour) : _____

Fréquence hebdomadaire (jours par semaine) : _____

Moment de la journée pour les exercices :

- le matin : selon l'intensité de la raideur, éviter les _____ ères à _____ ères heures après le lever.
- éviter les _____ dernières heures le soir avant le coucher

Symptômes à éviter :

- engourdissements et picotements
- bruits articulaires

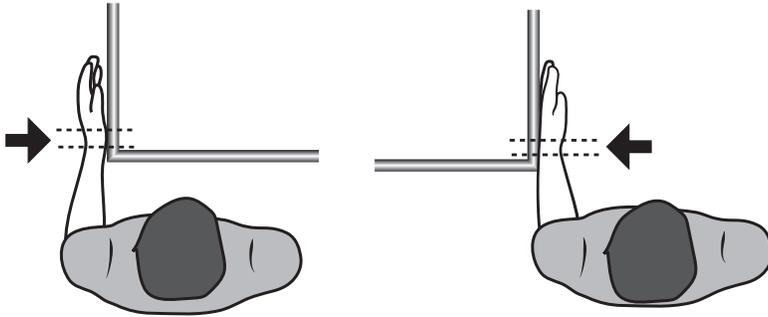
Séquence des mouvements et objectifs visés : _____

EXERCICES DE RENFORCEMENT ISOMÉTRIQUE

Pour ces exercices, se tenir debout, droit, le menton rentré, le coude plié à 90° et collé au corps et les pieds légèrement écartés.

Rotation interne (RI)

Rotation externe (RE)



(Schéma vu de haut)

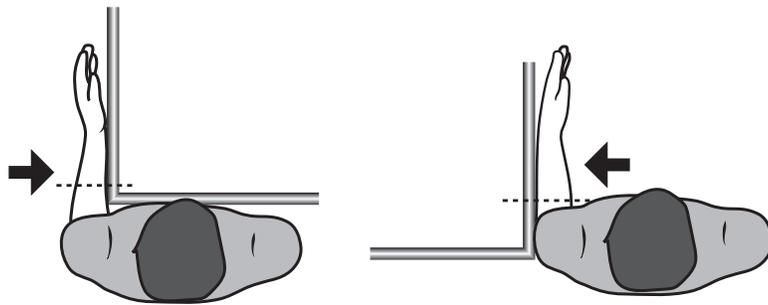
Le **poignet** pousse contre le mur :

- vers l'intérieur pour RI
- vers l'extérieur pour RE

Modifications possibles : _____

Adduction (ADD)

Abduction (ABD)



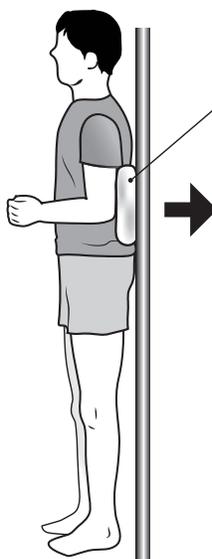
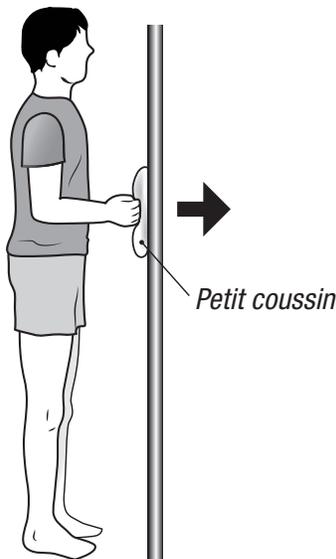
(Schéma vu de haut)

Le **coude et l'avant-bras** poussent contre le mur :

- vers l'intérieur pour ADD
- vers l'extérieur pour ABD

Flexion (F)

Extension (E)



{ Pour l'extension, afin de garder le bras centré par rapport au tronc, l'épaisseur du coussin

doit être d'environ : _____ pouces
ou _____ cm

Main : _____

Pour les recommandations concernant l'exécution des exercices voir page suivante

EXERCICES DE RENFORCEMENT ISOMÉTRIQUE

Vous ne devez jamais ressentir de la douleur.

Pourcentage de l'effort maximal (CMV) : _____

Tenir chaque répétition _____ secondes, en comptant à voix haute.

Nombre de répétitions : _____

Pauses : _____

À la fin des _____ répétitions, aucune fatigue ou légère fatigue.

Nombre de fois par jour : _____

Nombre de jours par semaine : _____

Dates pour le début des exercices :

RE _____

RI _____

F _____

E _____

ABD _____

ADD _____

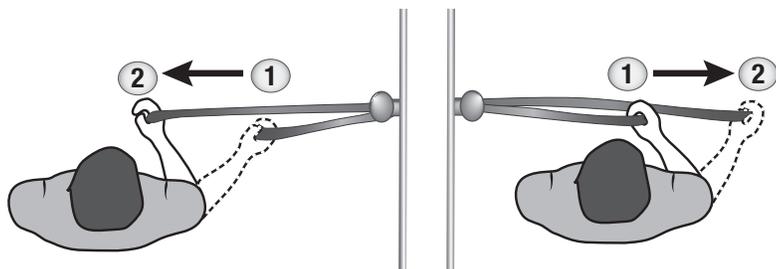
Modification possible : dans la même position et à _____ pieds du mur,
tenir un élastique dans la main et déplacer le tronc dans la direction _____
sur une distance d'environ _____.

EXERCICES DE RENFORCEMENT ISOTONIQUE

Pour ces exercices, se tenir debout et bien droit, le menton rentré et les pieds légèrement écartés. Ne pas bouger le tronc.

Rotation interne (RI)

Rotation externe (RE)



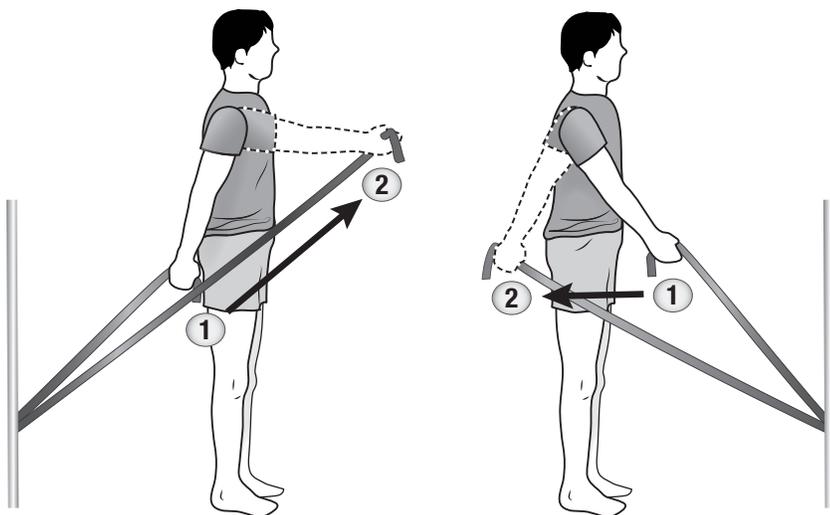
(Schéma vu de haut)

Coude plié à 90° et collé au corps, poignet en position neutre.

Élastique à la hauteur de la taille et parallèle au sol, fixé : _____

Flexion (F)

Extension (E)



Pour la flexion, aussi possible avec une bouteille de plastique petite ou à poignée oblique.



(1000 ml d'eau = 1 kg = 2.2 livres)

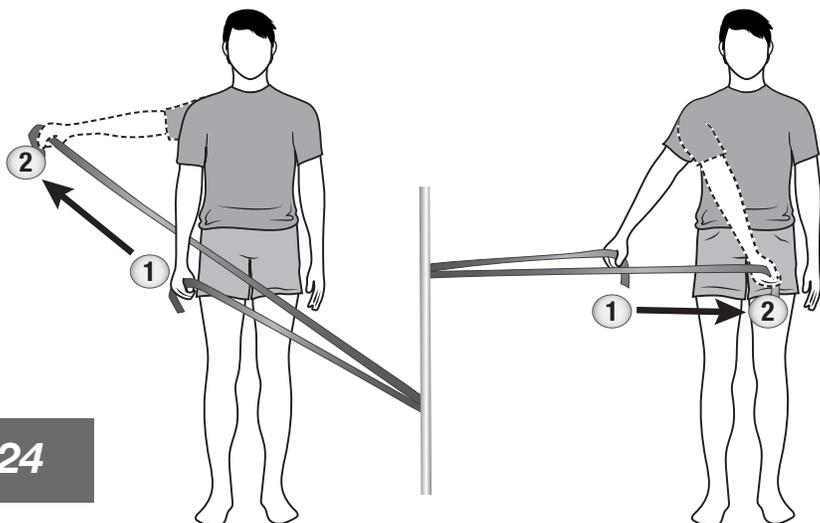
Charge initiale : _____ ml d'eau

Pour l'extension, aussi possible avec le coude plié, dans ce cas la bande élastique sera à la hauteur de la main et parallèle au sol.

Amplitude du mouvement : _____

Abduction (ABD)

Adduction (ADD)



Pour l'adduction, placer le poignet

à environ _____ pouces devant la cuisse.

Amplitude du mouvement : _____

Pour les recommandations concernant l'exécution des exercices voir page suivante

EXERCICES DE RENFORCEMENT ISOTONIQUE

Fixation **SÉCURITAIRE** de la bande élastique, par exemple : _____

Vous ne devez jamais ressentir de la douleur.

Exécuter le mouvement lentement et de façon contrôlée, sans bouger le corps.

L'omoplate (_____) ne doit pas se déplacer, ou très peu.

Pourcentage de l'effort maximal (CMV) : _____

Avec une bande simple et tension « zéro »

(c.a.d. tension suffisante pour que la bande devienne « droite »), la distance minimale entre la main et le point de fixation doit être d'environ 4 pieds (1,2 mètres).

Nombre de répétitions : _____

Pauses : _____

À la fin des _____ répétitions, aucune fatigue ou légère fatigue.

Nombre de fois par jour : _____

Nombre de jours par semaine : _____, et ne pas faire deux jours consécutifs.

Dates pour le début des exercices :

RE _____

RI _____

F _____

E _____

ABD _____

ADD _____

Pour progresser la résistance, vous pouvez :

- 1) Ne pas changer la position de la main sur la bande, mais s'éloigner de la fixation.
- 2) Diminuer la distance entre la main et la fixation mais jamais plus petite que 4 pieds (1,2 mètres).
- 3) Doubler la bande.