

# PROTOCOLE DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE DE L'ÉPAULE DOULOUREUSE

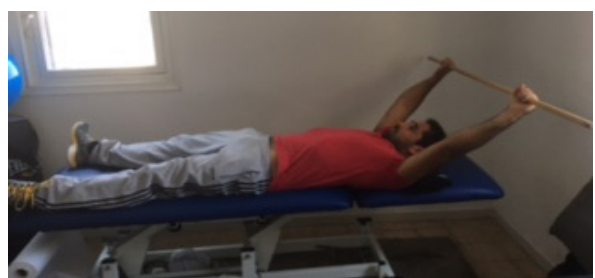
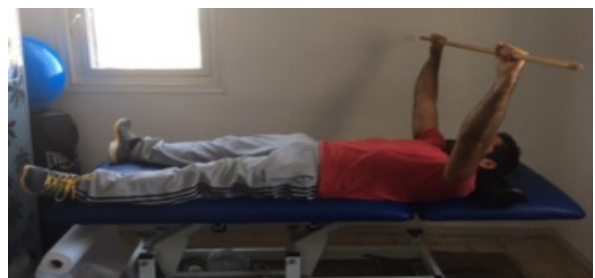
Les exercices suivants ne sont à réaliser qu'en dehors des phases aiguës. En dehors des phases aiguës lorsque la douleur est moins importante des résistances à l'aide d'élastiques peuvent être utilisées.

Chaque pathologie de l'épaule a sa particularité mais dans la plupart des cas le renforcement musculaire soulagera le système tendineux et permettra ainsi une meilleure récupération.

## EXERCICE 1 : Le pendulaire



## EXERCICE 2 :



**EXERCICE 3 :**



**EXERCICE 4 :**



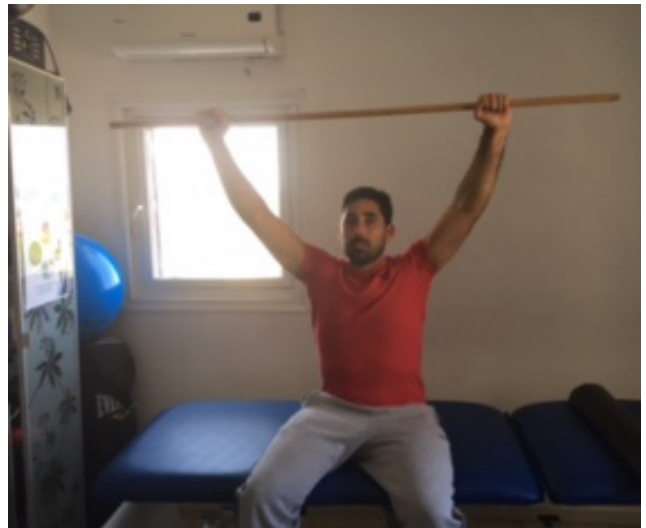
**EXERCICE 5 :**



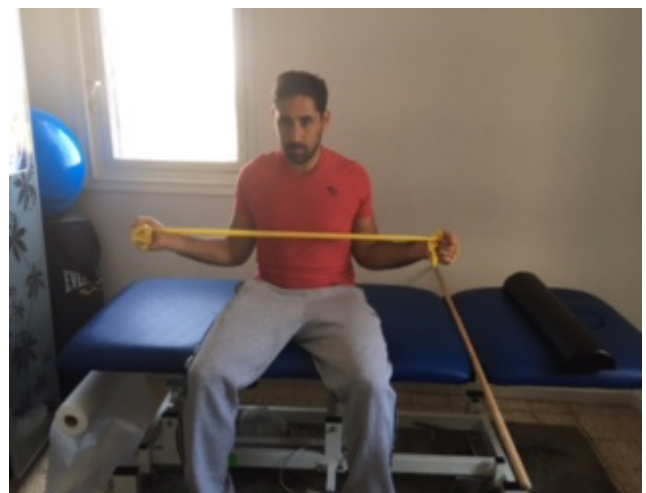
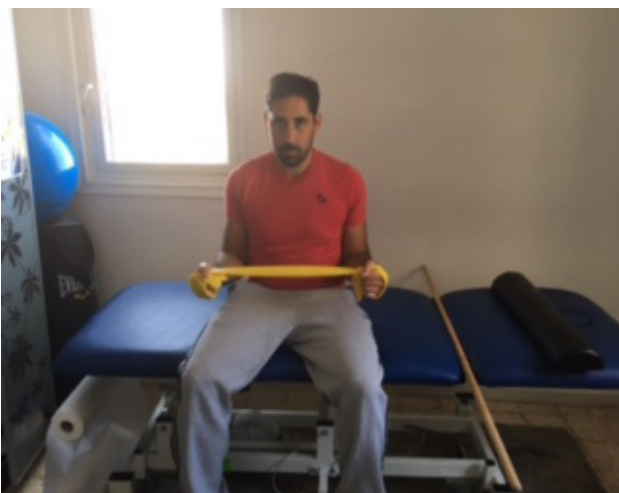
**EXERCICE 6:**



**EXERCICE 7:**



**EXERCICE 8:**



**EXERCICE 9:**



**EXERCICE 10:**



**EXERCICE 11:**





### EXERCICE 12:

Ces exercices imposent un poids important à l'épaule, ils ne sont à effectuer que dans un contexte de reprise du sport.



**Julien ENCAOUA**  
*Masseur - Kinésithérapeute D.E*

Centre Médical Neve Tsedek  
Lilenblum 6, Tel-Aviv