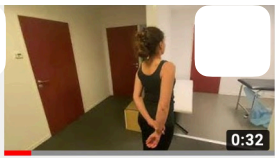


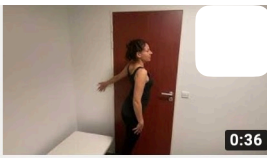
Clique
Moi



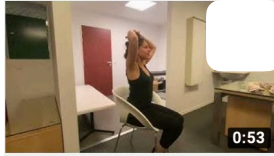
E1 Etirement du deltoïde postérieur



E2 Etirement du Trapèze



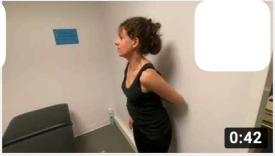
E3 Etirement du Grand Pectoral



E4 Etirement Elévation et rotation latérale



E5 Elévation latérale avec un bâton debout



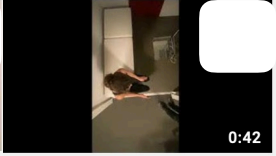
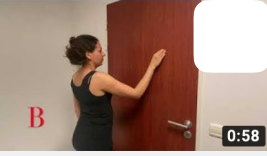
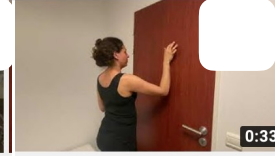
E6 Etirement du deltoïde et de la coiffe



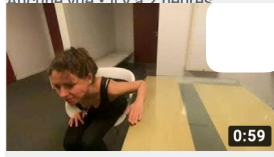
E7 pendulaire



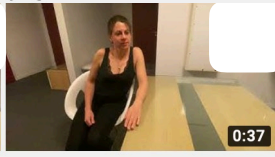
E8 Travail de l'extension du thorax



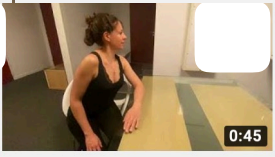
M1 mob main poignet



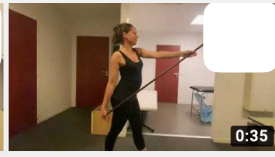
M2 mobilisation du coude et poignet



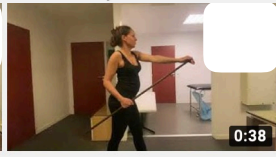
M17 mobilisation en élévation de l'épaule le long...



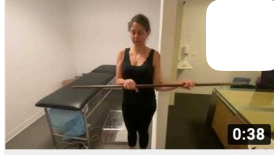
M18 Mobilisation globale de l'épaule le long du mur...



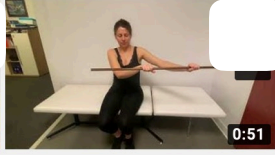
M5 mobilisation en rotation externe de l'épaule



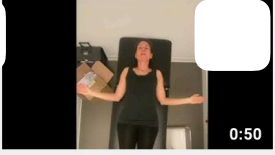
M6 Auto-mobilisation en flexion et en extension de...



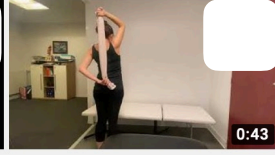
M7 Auto-mobilisation en Abduction et en Adduction ...



M8 Auto-mobilisation en rotation de l'épaule



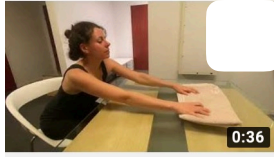
M9 Mobilisation en extension avec un bâton



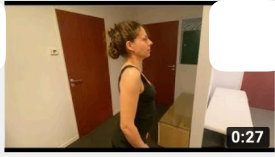
M10 Mobilisation en flexion de l'épaule avec un bâton



M11 Rotation externe de l'épaule debout avec un bâton



M12 Rotation externe et interne avec un bâton



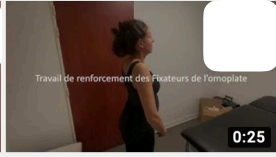
M13 rotation externe de l'épaule en décubitus dorsal



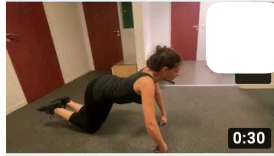
M14 rotation interne de l'épaule avec une serviette



M15 élévation de l'épaule en décubitus avec un bâton



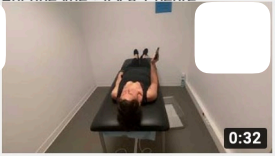
M16 Auto mobilisation de l'épaule en Flexion Extensio...



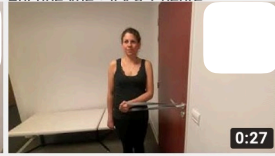
R1 Réveil musculaire et positionnement scapulaire



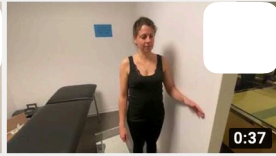
R2 Tenue au zénith



R3 tenue au zénith étoile



R4 Travail de renforcement des Fixateurs de l'omoplate



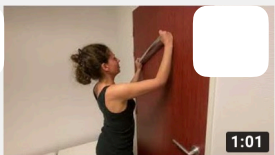
R5 Travail de renforcement du dentelé antérieur et des...



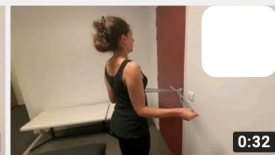
R6 Travail du dentelé antérieur avec un élastique



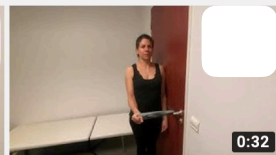
R7 Travail de renforcement des rotateurs internes avec...



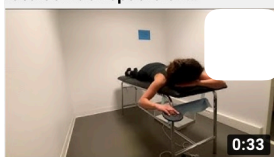
R8 Travail de renforcement des rotateurs internes avec...



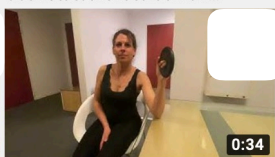
R9 Travail des rotateurs latéraux de l'épaule en...



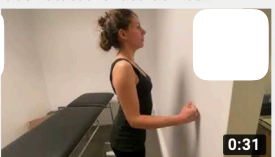
R10 Travail des rotateurs latéraux de l'épaule en...



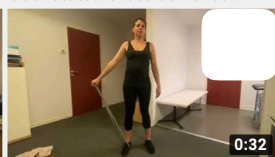
R11 Travail de renforcement des rotateurs latéraux en...



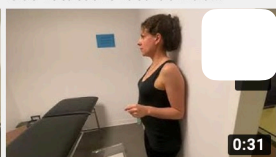
R12 Travail de renforcement des rotateurs latéraux et...



R13 Travail de renforcement des rotateurs latéraux avec...



R14 Travail de renforcement des rotateurs latéraux de...



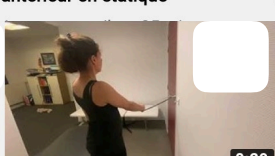
R15 Travail de renforcement des rotateurs latéraux de...



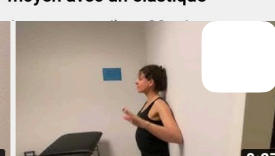
R16 Travail de renforcement des rotateurs latéraux de...



R17 Travail du deltoïde antérieur en statique



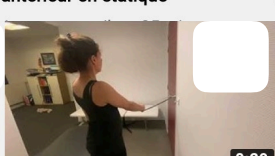
R18 Travail du deltoïde moyen avec un élastique



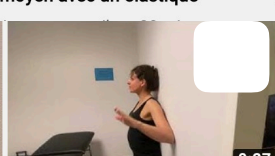
R19 Travail du deltoïde postérieur en statique



R20 Travail de renforcement du deltoïde postérieur avec...



R21 Travail de renforcement du grand dorsal avec un...



R22 Travail de la stabilité et de la proprioception de...



SCAN ME

Des Exercices à faire chez vous en complément de votre kinésithérapie

**2 fois par jour
sans douleur**

playlist 📱

PHASE CHAUDE EXERCICES POUR LUTTER CONTRE LA DOULEUR

R1 Réveil musculaire et positionnement scapulaire	3 X
E7 pendulaire	10 X
E8 Travail de l'extension du thorax	5 X
M1 mobilisation main et poignet	5 X
M2 mobilisation du coude et poignet	5 X
M6 Auto-mobilisation en flexion et en extension de l'épaule	7 X
M7 Auto-mobilisation en Abduction et en Adduction de l'épaule	7 X
M8 Auto-mobilisation en rotation de l'épaule	7 X
E4 Etirement Elévation et rotation latérale	1 X

Clique
Moi

PHASE FROIDE EXERCICES POUR LUTTER CONTRE LA RAIDEUR

R1 Réveil musculaire et positionnement scapulaire	3 X
M9 Mobilisation en extension avec un bâton	5 X
M10 Mobilisation en flexion de l'épaule avec un bâton	5 X
M11 Rotation externe de l'épaule debout avec un bâton	5 X
M12 Rotation externe et interne avec un bâton	5 X
M14 rotation interne de l'épaule avec une serviette	5 X
M15 élévation de l'épaule en décubitus avec un bâton	5 X
M16 Auto mobilisation en Flexion Extension avec une serviette	5 X
E4 Etirement Elévation et rotation latérale	5 X