

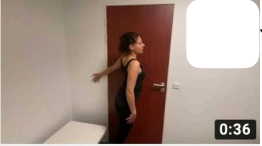


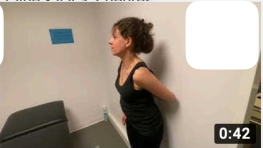
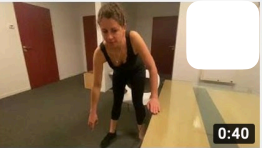



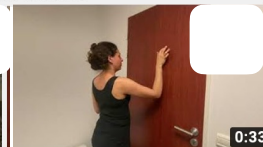

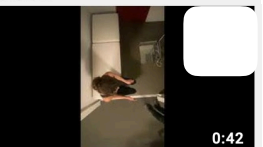

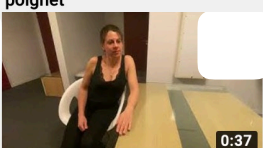

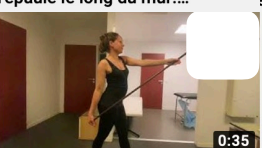
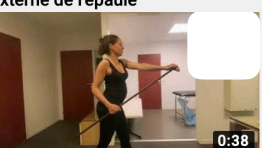

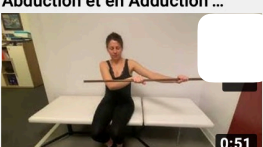
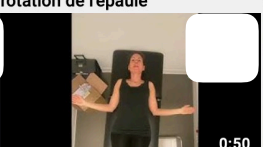
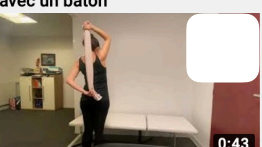





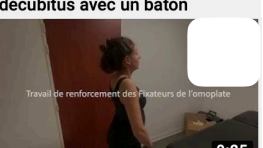


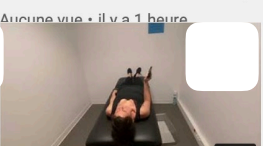
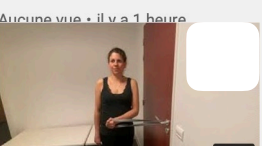

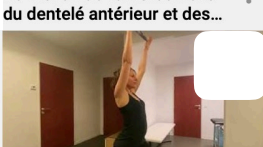
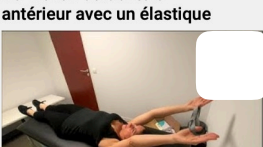
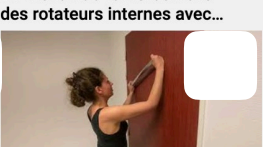
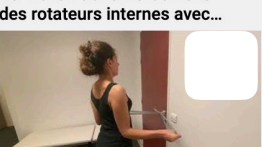
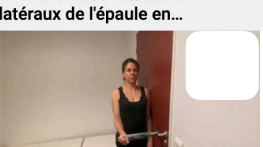






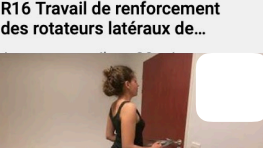

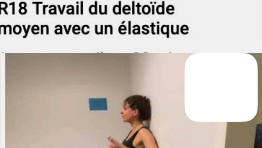

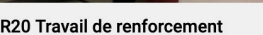
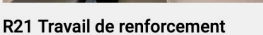
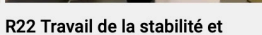


AUTO-REEDUCATION APRES CHIRURGIE D'INSTABILITE D'EPAULE



	 E1 Etirement du deltoïde postérieur 0:29	 E2 Etirement du Trapèze 1 vue - il y a 2 heures 0:32	 E3 Etirement du Grand Pectoral 0:36	 E4 Etirement Elévation et rotation latérale 0:53	 E5 Elévation latérale avec un bâton debout 0:36	 E6 Etirement du deltoïde et de la coiffe 0:42	 E7 pendulaire Aucune vue - il y a 2 heures 0:40	 E8 Travail de l'extension du thorax 0:35
 E9 Etirement Elévation et rotation latérale 0:50	 E10 Elévation latérale avec un bâton assis 0:55	 E11 Etirement du deltoïde et de la coiffe 0:33	 E12 pendulaire 0:58	 E13 Travail de l'extension du thorax 0:42				
 M1 mob main poignet Aucune vue - il y a 2 heures 0:59	 M2 mobilisation du coude et poignet 0:37	 M3 17 mobilisation en élévation de l'épaule le long... 0:45	 M4 Mobilisation globale de l'épaule le long du mur... 0:35	 M5 mobilisation en rotation externe de l'épaule 0:38				
 M6 Auto-mobilisation en flexion et en extension de... 0:38	 M7 Auto-mobilisation en Abduction et en Adduction ... 0:51	 M8 Auto-mobilisation en rotation de l'épaule 0:50	 M9 Mobilisation en extension avec un bâton 0:43	 M10 Mobilisation en flexion de l'épaule avec un bâton 0:43				
 M11 Rotation externe de l'épaule debout avec un bâton 0:36	 M12 Rotation externe et interne avec un bâton 0:27	 M13 rotation externe de l'épaule en décubitus dorsal 0:49	 M14 rotation interne de l'épaule avec une serviette 0:58	 M15 élévation de l'épaule en décubitus avec un bâton Travail de renforcement des Fixateurs de l'omoplate 0:25				
 M16 Auto mobilisation de l'épaule en Flexion Extensio... 0:30	 R1 Réveil musculaire et positionnement scapulaire 0:32	 R2 Tenue au zénith Aucune vue - il y a 1 heure 0:32	 R3 tenue au zénith étoile Aucune vue - il y a 1 heure 0:27	 R4 Travail de renforcement des Fixateurs de l'omoplate 0:37				
 R5 Travail de renforcement du dentelé antérieur et des... 0:35	 R6 Travail du dentelé antérieur avec un élastique 0:51	 R7 Travail de renforcement des rotateurs internes avec... 1:01	 R8 Travail de renforcement des rotateurs internes avec... 0:32	 R9 Travail des rotateurs latéraux de l'épaule en... 0:32				
 R10 Travail des rotateurs latéraux de l'épaule en... 0:33	 R11 Travail de renforcement des rotateurs latéraux en... 0:34	 R12 Travail de renforcement des rotateurs latéraux et... 0:31	 R13 Travail de renforcement des rotateurs latéraux avec... 0:32	 R14 Travail de renforcement des rotateurs latéraux de... 0:31				
 R15 Travail de renforcement des rotateurs latéraux de... 0:30	 R16 Travail de renforcement des rotateurs latéraux de... 0:29	 R17 Travail du deltoïde antérieur en statique 0:27	 R18 Travail du deltoïde moyen avec un élastique 0:27	 R19 Travail du deltoïde postérieur en statique 0:27				
 R20 Travail de renforcement du deltoïde postérieur avec... 0:30	 R21 Travail de renforcement du grand dorsal avec un... 0:29	 R22 Travail de la stabilité et de la proprioception de... 0:27						

[Clique Moi](#)



SCAN ME

Des Exercices à faire chez vous en complément de votre kinésithérapie

**2 fois par jour
sans douleur**

playlist 📱

Dès le lendemain de votre intervention J0 à J21

R1 Réveil musculaire et positionnement scapulaire	3 X
M1 mobilisation main et poignet	5 X
M2 mobilisation du coude et poignet	5 X
E7 pendulaire	10 X
E8 Travail de l'extension du thorax	5 X

Clique
Moi

Le programme de J21 à J45

R1 Réveil musculaire et positionnement scapulaire	3 X
M1 mobilisation main et poignet	5 X
M2 mobilisation du coude et poignet	5 X
E7 pendulaire	10 X
R4 Travail de renforcement des Fixateurs de l'omoplate	2 X
E8 Travail de l'extension du thorax	5 X

Le programme de J45 à J90

ARRET DEFINITIF DE L'ATELLE

Continuer de faire les mouvements précédents pendant 21 jours plus

M15 élévation de l'épaule en décubitus avec un bâton	5 X
R2 Tenue au zénith ou R3 tenue au zénith étoile	5 X

GLACER VOTRE EPAULE A LA FIN DE CHAQUE SEANCE

A adapter à votre évolution- Demandez conseil a votre kinésithérapeute

Le programme à 3 mois et plus

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Continuer les mouvements précédents jusqu'à récupération complète des mobilités

E4 Etirement Elévation et rotation latérale	5 X
R6 Travail du dentelé antérieur avec un élastique	5 X
R9 Travail des rotateurs latéraux de l'épaule en statique	5 X
R10 Travail des rotateurs latéraux de l'épaule avec un élastique	5 X
R11 Travail de renforcement des rotateurs latéraux élastique	5 X
R12 Travail de renforcement des rot lat et dentelé ant élastique	5 X
R13 Travail de renforcement des rotateurs latéraux élastique	5 X
R14 Travail de renforcement des rotateurs latéraux élastique	5 X
R15 Travail de renforcement des rotateurs latéraux avec un poids	5 X
R16 Travail de renforcement des rotateurs latéraux avec un poids 2	5 X

GLACER VOTRE EPAULE A LA FIN DE CHAQUE SEANCE

A adapter à votre évolution- Demandez conseil a votre kinésithérapeute