
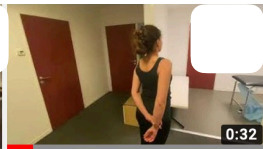
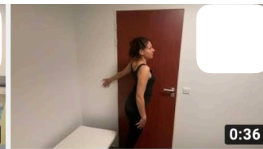

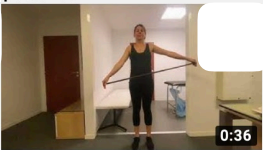
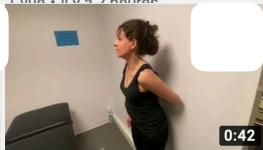



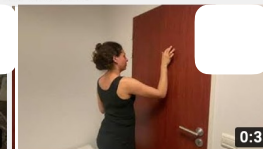
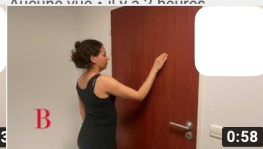
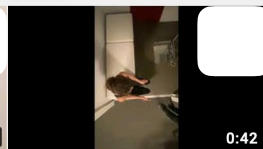
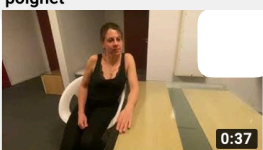
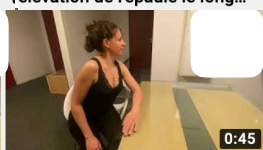
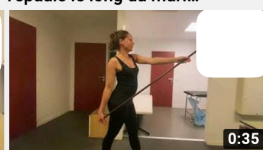
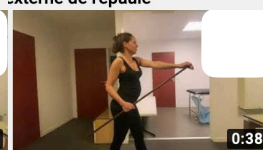

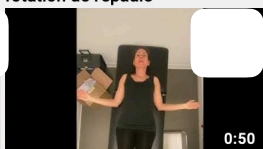
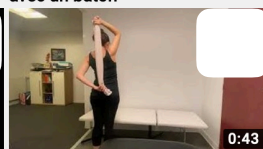
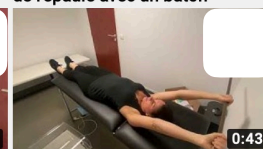

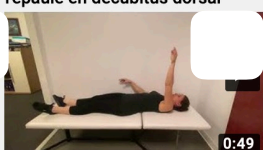
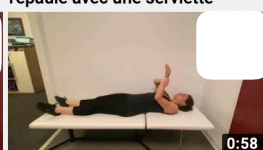
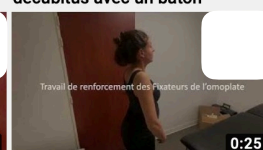


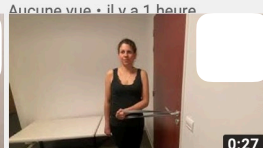
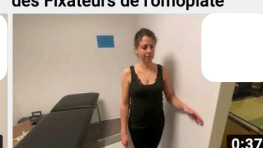

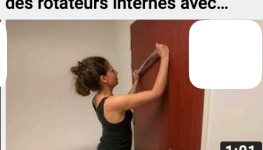
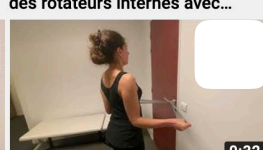


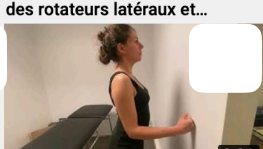

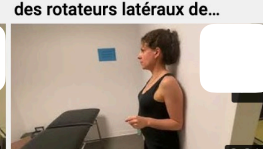
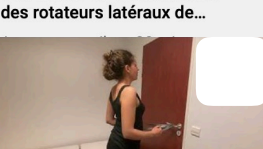
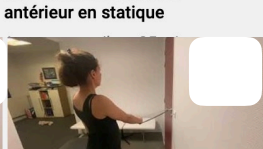
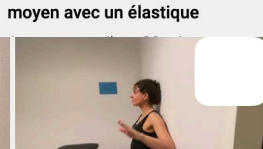


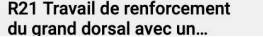
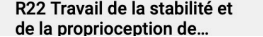







# AUTO-REEDUCATION PROTHESE TOTALE EPAULE



	 <b>E1 Etirement du deltoïde postérieur</b> 0:29	 <b>E2 Etirement du Trapèze</b> 1 vue - il y a 2 heures 0:32	 <b>E3 Etirement du Grand Pectoral</b> 0:36	 <b>E4 Etirement élévation et rotation latérale</b> 0:53
	 <b>E5 élévation latérale avec un bâton debout</b> 0:36	 <b>E6 Etirement du deltoïde et de la coiffe</b> 0:42	 <b>E7 pendulaire</b> Aucune vue - il y a 2 heures 0:40	 <b>E8 Travail de l'extension du thorax</b> 0:35
	 <b>E9 Travail de l'extension du thorax</b> 0:50	 <b>E10 Travail de l'extension du thorax</b> 0:55	 <b>E11 Travail de l'extension du thorax</b> 0:33	 <b>E12 Travail de l'extension du thorax</b> 0:58
	 <b>E13 Travail de l'extension du thorax</b> 0:59	 <b>E14 Travail de l'extension du thorax</b> 0:37	 <b>E15 Travail de l'extension du thorax</b> 0:45	 <b>E16 Travail de l'extension du thorax</b> 0:35
	 <b>E17 Travail de l'extension du thorax</b> 0:38	 <b>E18 Travail de l'extension du thorax</b> 0:51	 <b>E19 Travail de l'extension du thorax</b> 0:50	 <b>E20 Travail de l'extension du thorax</b> 0:43
	 <b>E21 Travail de l'extension du thorax</b> 0:36	 <b>E22 Travail de l'extension du thorax</b> 0:27	 <b>E23 Travail de l'extension du thorax</b> 0:49	 <b>E24 Travail de l'extension du thorax</b> 0:58
	 <b>E25 Travail de l'extension du thorax</b> 0:30	 <b>E26 Travail de l'extension du thorax</b> 0:32	 <b>E27 Travail de l'extension du thorax</b> 0:32	 <b>E28 Travail de l'extension du thorax</b> 0:27
	 <b>E29 Travail de l'extension du thorax</b> 0:35	 <b>E30 Travail de l'extension du thorax</b> 0:51	 <b>E31 Travail de l'extension du thorax</b> 1:01	 <b>E32 Travail de l'extension du thorax</b> 0:32
	 <b>E33 Travail de l'extension du thorax</b> 0:33	 <b>E34 Travail de l'extension du thorax</b> 0:34	 <b>E35 Travail de l'extension du thorax</b> 0:31	 <b>E36 Travail de l'extension du thorax</b> 0:32
	 <b>E37 Travail de l'extension du thorax</b> 0:30	 <b>E38 Travail de l'extension du thorax</b> 0:29	 <b>E39 Travail de l'extension du thorax</b> 0:27	 <b>E40 Travail de l'extension du thorax</b> 0:31
	 <b>R1 Réveil musculaire et positionnement scapulaire</b> 0:30	 <b>R2 Tenue au zénith</b> Aucune vue - il y a 1 heure 0:29	 <b>R3 tenue au zénith étoilé</b> Aucune vue - il y a 1 heure 0:27	 <b>R4 Travail de renforcement des Fixateurs de l'omoplate</b> 0:37
	 <b>R5 Travail de renforcement du dentelé antérieur et des...</b> 0:35	 <b>R6 Travail du dentelé antérieur avec un élastique</b> 0:51	 <b>R7 Travail de renforcement des rotateurs internes avec...</b> 1:01	 <b>R8 Travail de renforcement des rotateurs internes avec...</b> 0:32
	 <b>R9 Travail des rotateurs latéraux de l'épaule en...</b> 0:32	 <b>R10 Travail de renforcement des rotateurs latéraux en...</b> 0:33	 <b>R11 Travail de renforcement des rotateurs latéraux et...</b> 0:31	 <b>R12 Travail de renforcement des rotateurs latéraux avec...</b> 0:32
	 <b>R13 Travail de renforcement des rotateurs latéraux de...</b> 0:33	 <b>R14 Travail de renforcement des rotateurs latéraux de...</b> 0:34	 <b>R15 Travail de renforcement du deltoïde antérieur en statique</b> 0:31	 <b>R16 Travail de renforcement du deltoïde moyen avec un élastique</b> 0:32
	 <b>R17 Travail de renforcement du deltoïde postérieur en statique</b> 0:31	 <b>R18 Travail de renforcement du deltoïde postérieur avec...</b> 0:30	 <b>R19 Travail de renforcement du grand dorsal avec un...</b> 0:29	 <b>R20 Travail de la stabilité et de la proprioception de...</b> 0:27

[Clique Moi](#)



SCAN ME

## Des Exercices à faire chez vous en complément de votre kinésithérapie

**2 fois par jour  
sans douleur**

**playlist** 

Nombre  
de fois

### Dès le lendemain de votre intervention J0 à J21

M1 mobilisation main et poignet	5 X
M2 mobilisation du coude et poignet	5 X
E7 pendulaire	10 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
R1 Réveil musculaire et positionnement scapulaire	3 X

Clique  
Moi

### Le programme de J21 à J45

#### ARRET DE L'ATELLE

M1 mobilisation main et poignet	5 X
M2 mobilisation du coude et poignet	5 X
E7 pendulaire	10 X
M16 Auto mobilisation en Flexion Extension avec une serviette	7 X
M10 Mobilisation en flexion de l'épaule avec un bâton	7 X
M12 Rotation externe et interne avec un bâton	7 X
R1 Réveil musculaire et positionnement scapulaire	3 X

### Le programme de J45 à J90

Continuer de faire les mouvements précédents pendant 21 jours plus

M12 Rotation externe et interne avec un bâton	5 X
M15 élévation de l'épaule en décubitus avec un bâton	5 X
M19 Mobilisation passage et rotation interne pour les prothèses	5 X

### Le programme à 3 mois et plus

Continuer les mouvements précédents jusqu'à récupération complète des mobilités

E1 Etirement du deltoïde postérieur	3 X
E4 Etirement Elévation et rotation latérale	1 X

**GLACER VOTRE EPAULE A LA FIN DE CHAQUE SEANCE**

A adapter à votre évolution- Demandez conseil a votre kinésithérapeute