
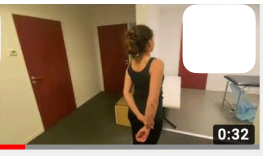
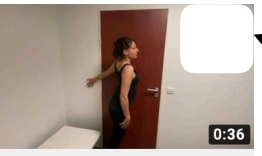
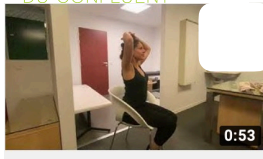
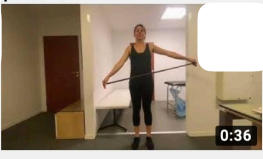
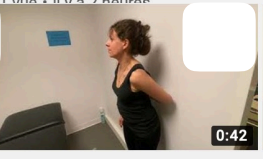
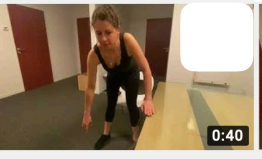
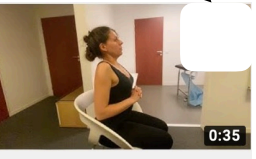


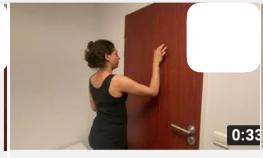
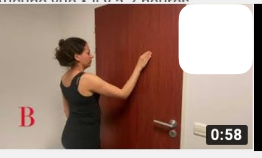
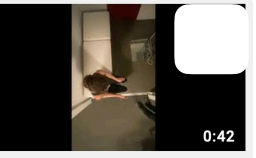


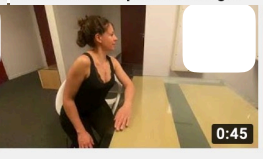
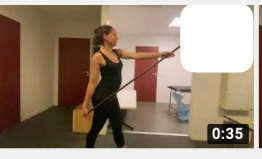
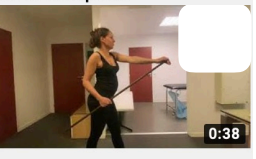
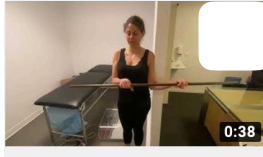

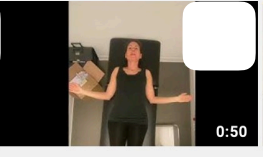
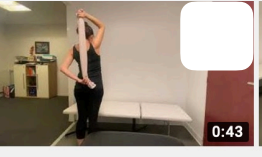
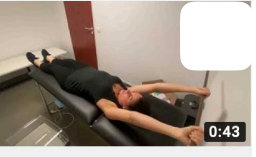

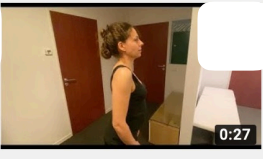
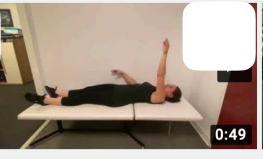
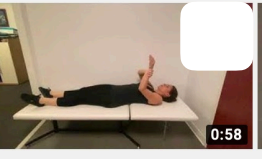
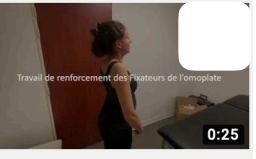
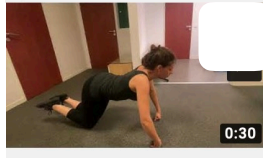
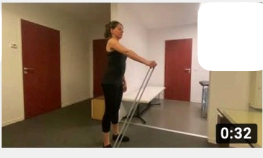

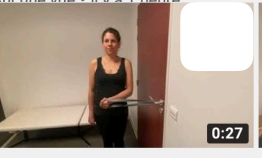
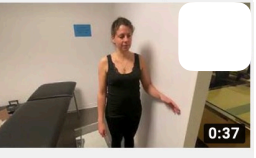


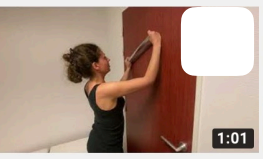
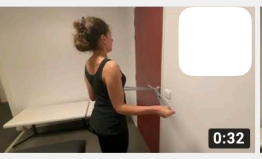
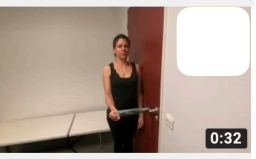


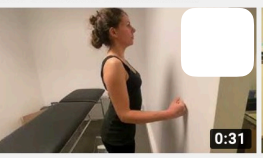
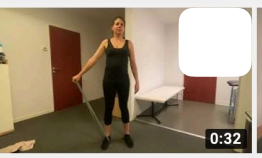
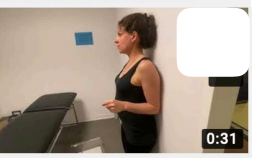

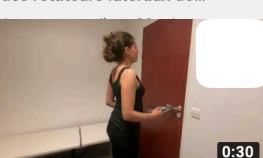
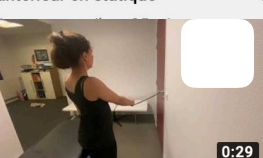
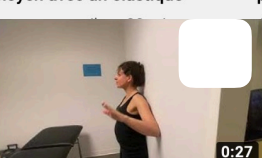


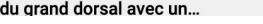



AUTO-REEDUCATION TENDINOPATHIE DE LA COIFFE DES ROTATEURS



[Clique
Moi](#)

 E1 Étirement du deltoïde postérieur 0:29	 E2 Étirement du Trapèze 1 vue - il y a 2 heures 0:32	 E3 Étirement du Grand Pectoral 0:36		
 E4 Étirement élévation et rotation latérale 0:53	 E5 élévation latérale avec un bâton debout 0:36	 E6 Étirement 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
 E4 Étirement élévation et rotation latérale 0:50	 E5 élévation latérale avec un bâton debout 0:55	 E6 Étirement du deltoïde et de la coiffe 0:33	 E7 pendulaire 0:58	 E8 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	 M17 mobilisation en élévation de l'épaule le long du mur 0:45	 M18 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 l'épaule 0:38	 M7 Auto-mobilisation en Abduction et en Adduction de l'épaule 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 Extension 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 étoilé 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 rotateurs latéraux 0:35	 R6 Travail du dentelé antérieur avec un élastique 0:51	 R7 Travail de renforcement des rotateurs internes avec un élastique 1:01	 R8 Travail de renforcement des rotateurs internes avec un élastique 0:32	 R9 Travail des rotateurs latéraux de l'épaule en position assise 0:32
 R10 Travail des rotateurs latéraux de l'épaule en position couchée 0:33	 R11 Travail de renforcement des rotateurs latéraux en position assise 0:34	 R12 Travail de renforcement des rotateurs latéraux en position debout 0:31	 R13 Travail de renforcement des rotateurs latéraux avec un élastique 0:32	 R14 Travail de renforcement des rotateurs latéraux de l'épaule en position debout 0:31
 R15 Travail de renforcement des rotateurs latéraux de l'épaule en position couchée 0:30	 R16 Travail de renforcement des rotateurs latéraux de l'épaule en position assise 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 un élastique 0:30	 R21 Travail de renforcement du grand dorsal avec un élastique 0:29	 R22 Travail de la stabilité et de la proprioception de l'épaule 0:27		



SCAN ME

Des Exercices à faire chez vous en complément de votre kinésithérapie

**2 fois par jour
sans douleur**

playlist 📱

Nombre
de fois

R1 Réveil musculaire et positionnement scapulaire	3 X
E7 pendulaire	8 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
E4 Etirement Elévation et rotation latérale	5 X
R4 Travail de renforcement des Fixateurs de l'omoplate	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
R21 Travail de renforcement du grand dorsal élastique	5 X
E1 Etirement du deltoïde postérieur	3 X
E2 Etirement du Trapèze	3 X

Clique
Moi

GLACER VOTRE EPAULE A LA FIN DE CHAQUE SEANCE

A adapter à votre évolution- Demandez conseil a votre kinésithérapeute