

Exercices pour renforcer l'épaule

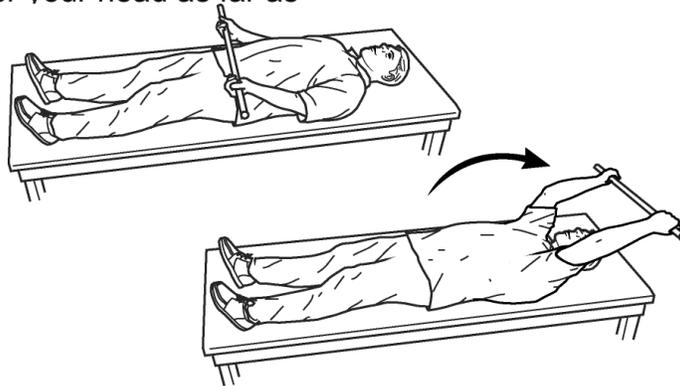
Exercises to Strengthen Your Shoulder

- Do the exercises _____ times a day with:
 - Right arm
 - Left arm
 - Both arms
 - Repeat each exercise _____ times.
 - Hold each position for _____ seconds.
 - If you prefer, the exercises done lying on a firm, sturdy table may also be done on the floor or on an exercise bench.
- Faites ces exercices _____ fois par jour avec :
 - Le bras droit
 - Le bras gauche
 - Les deux bras
 - Répétez chaque exercice _____ fois.
 - Tenez chaque position pendant _____ secondes.
 - Vous pouvez vous allonger soit sur une table solide et stable, soit par terre ou sur un banc d'exercice.

With rod or cane

For each of the next three exercises, use a long dowel rod or cane.

- Lie on your back, holding the dowel with both hands from underneath.
Have elbows straight and the dowel resting across your legs.
Lift the dowel up over your head as far as you can.
Hold. Slowly lower the dowel back down and relax, then repeat.



Avec un bâton ou une canne

Pour chacun des trois exercices suivants, utilisez un long bâton ou une canne.

- Allongez-vous sur le dos, en tenant le bâton à deux mains par en dessous.
Gardez les bras tendus et le bâton posé sur les genoux.

Levez le bâton au-dessus de votre tête, aussi loin que vous le pouvez.

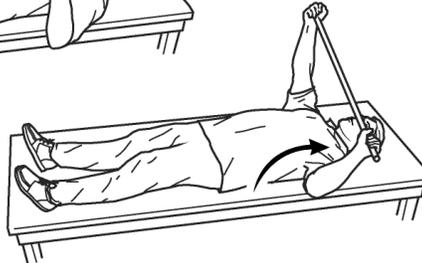
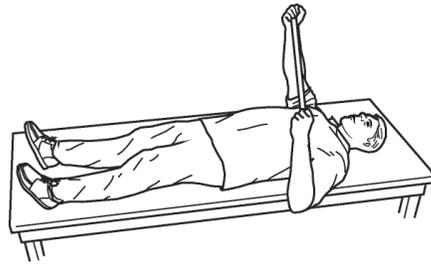
Tenez la position. Redescendez lentement le bâton, détendez-vous, puis recommencez.

- ❑ Lie on your back with your hands wrapped over the top of the dowel.

Have one arm slightly out from your body with the elbow bent 90 degrees.

Using the other hand, push the dowel to move the hand up above the shoulder.

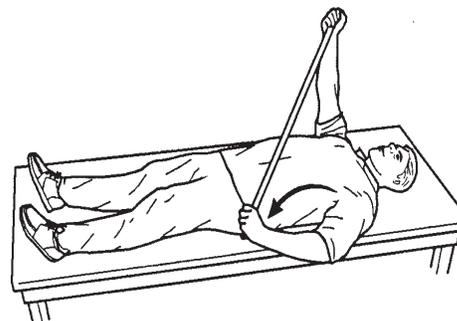
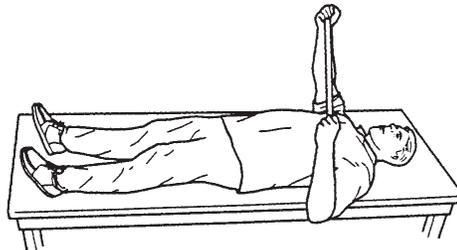
Hold. Bring the arm back down and relax. Repeat.



- ❑ Lie on your back with your hands wrapped over the top of the dowel.

Have one arm slightly out from your body with the elbow bent at 90 degrees. Using the other hand, push the dowel to move the hand down toward your waist.

Hold. Return the arm to the start position and relax. Repeat.



- ❑ Allongez-vous sur le dos, les mains enroulées sur le bâton.

Pliez un coude à 90 degrés en écartant légèrement le bras du corps.

En utilisant l'autre main, poussez sur le bâton pour remonter la main au-dessus de l'épaule.

Tenez la position. Redescendez le bras et détendez-vous. Répétez.

- ❑ Allongez-vous sur le dos, les mains enroulées sur le bâton.

Pliez un coude à 90 degrés en écartant légèrement le bras du corps. En utilisant l'autre main, poussez sur le bâton pour descendre la main vers la taille.

Tenez la position. Ramenez le bras à la position initiale et détendez-vous. Répétez.

Without rod or cane

Put the dowel rod or cane down for the next exercises. Your therapist may have you add light weights as your shoulder gets stronger.

- ❑ Lie on your side. Have your bottom arm stretched above your head.

Have your upper arm at your side with the elbow bent at 90 degrees, so the hand is on the floor or table.

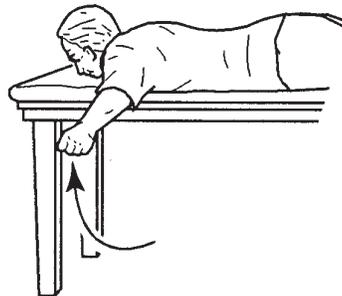
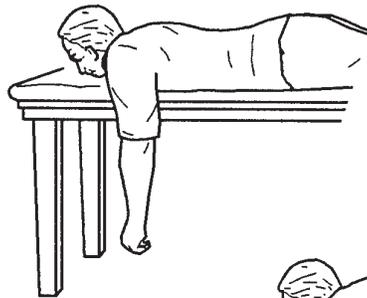
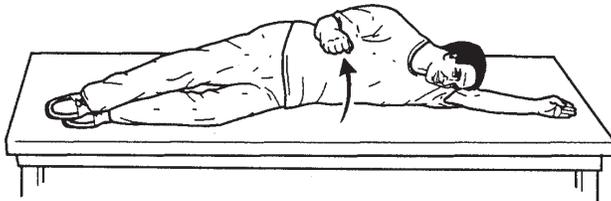
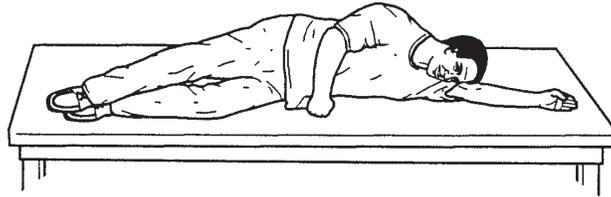
With the upper arm fixed at your side, raise your hand up to shoulder level.

Hold and then lower to starting point. Relax and repeat.

- ❑ Lie face down on a table or bench. Have one arm hanging straight down to the floor.

Lift your arm out to your side until it is parallel to the floor.

Hold and then slowly lower your arm. Relax and repeat.



Sans bâton ni canne

Posez le bâton ou la canne pour les exercices suivants. Votre thérapeute peut vous demander d'ajouter des poids légers au fur et à mesure que votre épaule se renforcera.

- ❑ Allongez-vous sur le côté. Étendez le bras du bas au-dessus de votre tête.

Placez le bras du haut sur le côté, le coude plié à 90 degrés, de façon à ce que votre main repose sur le sol ou la table.

Sans bouger le bras, levez la main à hauteur de l'épaule.

Tenez la position, puis revenez à la position initiale. Détendez-vous et répétez.

- ❑ Allongez-vous sur le ventre sur une table ou un banc. Laissez pendre l'un de vos bras vers le sol.

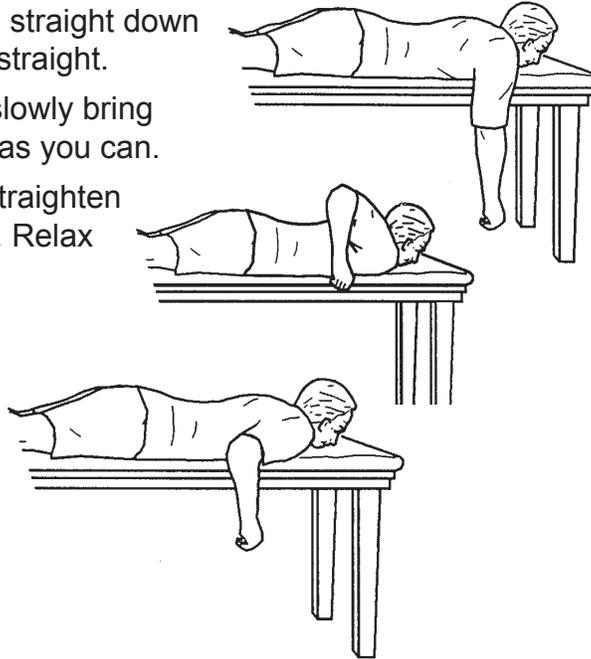
Levez le bras sur le côté jusqu'à ce qu'il soit parallèle au sol.

Tenez la position, puis redescendez lentement le bras. Détendez-vous et répétez.

- Lie face down on a table or bench. Have one arm hanging straight down to the floor with elbow straight.

Bend your elbow and slowly bring your elbow up as high as you can.

Hold and then slowly straighten your elbow back down. Relax and repeat.



- Allongez-vous sur le ventre sur une table ou un banc. Laissez pendre l'un de vos bras vers le sol, le coude bien droit.

Pliez le coude et levez-le lentement aussi haut que possible.

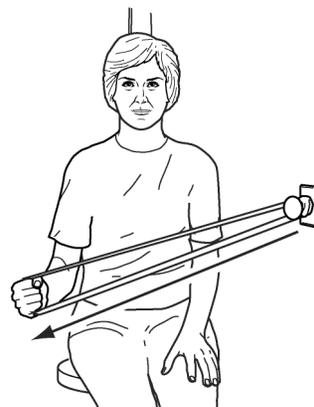
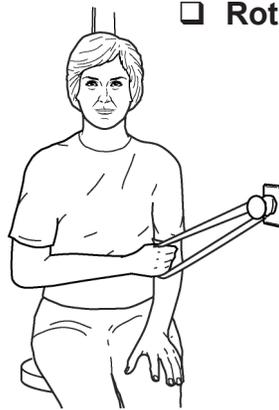
Tenez la position puis tendez lentement le bras vers le bas. Détendez-vous et répétez.

With theraband or tubing

For the next two exercises, you can use a theraband or resistance tubing.

□ Shoulder External Rotation:

- Attach the theraband or tubing at waist height.
- Stand or sit on a stool with arms at your sides.
- Hold the theraband in one hand with the elbow bent at 90 degrees and the arm across the front of your body.
- Pull the theraband out across your body, keeping the elbow at your side.
- Slowly return to the start. Relax and then repeat.



Avec bande ou tube élastique

Pour les deux exercices suivants, vous pouvez utiliser une bande ou un tube élastique.

□ Rotation externe de l'épaule :

- Attachez la bande ou le tube élastique à hauteur de la taille.
- Tenez-vous debout, ou assis sur un tabouret avec les bras sur les côtés.
- Tenez la bande d'une main, le coude plié à 90 degrés et le bras devant le corps.
- Tirez la bande sur la largeur du corps, en gardant le coude sur le côté.
- Revenez lentement à la position initiale. Détendez-vous et répétez.

☐ Shoulder Internal Rotation:

- Attach the theraband or tubing at waist height.
- Stand or sit on a stool with arms at your sides.
- Hold the theraband in the hand closest to the side where the band is attached.
- With the elbow bent at 90 degrees and by your side, pull the theraband across the front of your body.
- Hold and then slowly return to the starting point. Relax and repeat.



☐ Rotation interne de l'épaule :

- Attachez la bande ou le tube élastique à hauteur de la taille.
- Tenez-vous debout, ou assis sur un tabouret avec les bras sur les côtés.
- Tenez la bande avec la main du côté où elle est attachée.
- En gardant le coude plié à 90 degrés sur le côté, tirez la bande sur la largeur du corps.
- Tenez la position, puis revenez lentement à la position initiale. Détendez-vous et répétez.

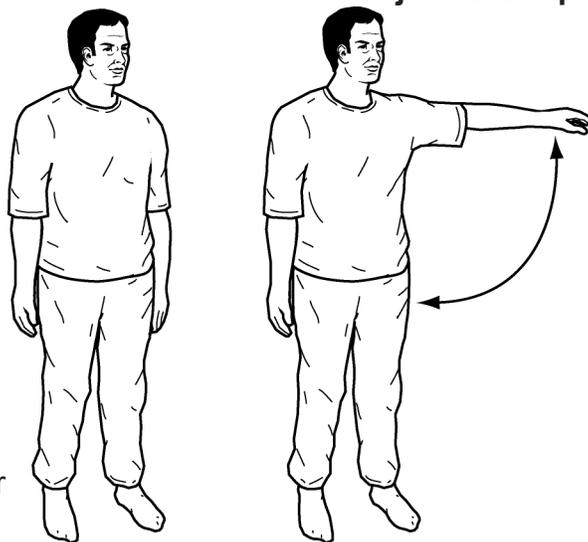
Without theraband or tubing

These two exercises are done without the theraband or tubing. As your shoulder gets stronger, your therapist may have you add light hand weights for these exercises.

- ☐ Stand with your arms straight down at your sides and palms facing in toward your body.

Raise your arm out to your side, turning your palm up as your arm reaches shoulder height. Do not go higher than shoulder height.

Hold. Then slowly lower relax. Repeat.



Sans bande ni tube élastique

Faites ces deux exercices sans bande ni tube élastique. Au fur et à mesure que votre épaule se renforcera, il est possible que votre thérapeute vous demande d'ajouter des poids légers.

- ☐ Tenez-vous debout, les bras pendant sur le côté et les paumes des mains tournées vers le corps.

Levez le bras sur le côté en tournant la paume de main vers le haut lorsque le bras arrive à hauteur de l'épaule. Ne montez pas plus haut que l'épaule.

Tenez la position. Redescendez lentement le bras et détendez-vous. Répétez.

- ❑ Stand with your elbows to your side and thumbs up.
Raise your arm to shoulder level slightly out from your body.
Hold and then slowly bring your arm down.
Relax and repeat.



- ❑ Tenez-vous debout, les coudes sur le côté et les pouces vers le haut.
Levez le bras au niveau de l'épaule en l'écartant légèrement du corps.
Tenez la position, puis redescendez lentement le bras.
Détendez-vous et répétez.