

Service d'oto-rhino-laryngologie

# EXERCICES POUR LA RÉÉDUCATION DE VOTRE ÉPAULE APRÈS ÉVIDEMENT CERVICAL



Cliniques universitaires  
**SAINT-LUC**  
UCL BRUXELLES

BROCHURE  
À L'ATTENTION DES PATIENTS  
ET DE LEUR FAMILLE

Suite à l'opération dont vous venez de bénéficier, il est possible que vous ressentiez quelques douleurs lors de mouvements de la tête et des épaules. Vous pouvez également avoir des difficultés à effectuer certains mouvements ou ressentir une raideur.

Afin de limiter au maximum ces inconvénients, nous vous conseillons cette petite série d'exercices qui vous ont été expliqués par un kinésithérapeute les premiers jours suivant l'opération.

## Conseils généraux :

- Réalisez les exercices **sans entraîner de douleur importante**.
- Respectez les **instructions** accompagnant les figures.
- Faites les exercices **3 fois par jour** sous le seuil de la douleur.
- Travaillez en **grande amplitude** (mouvement le plus grand possible).
- Continuez ce programme lors de votre retour à domicile durant quelques semaines (minimum jusqu'à la prochaine consultation avec le chirurgien).
- Faites ce programme avec un **kinésithérapeute** si vous avez des difficultés lors de la réalisation des exercices.
- Consulter votre **médecin si des douleurs** plus importantes apparaissent.

## REMARQUES DU KINÉSITHÉRAPEUTE

---

---

---

---

---

---

---

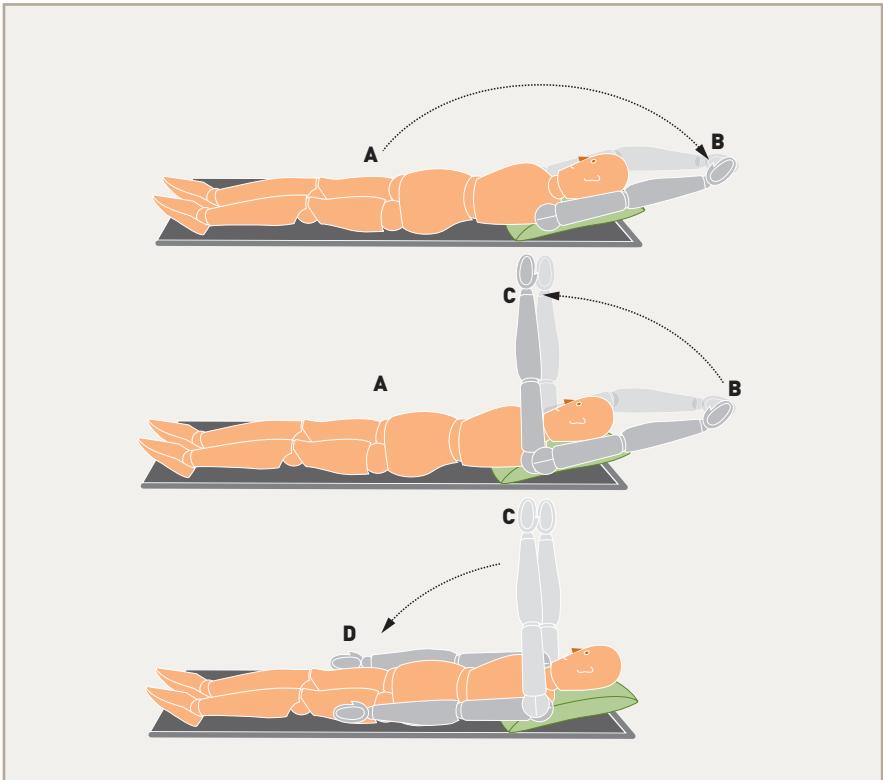
---

---

---

**EXERCICE 1**

Couché sur le dos, joindre les mains (A) et élever les bras tendus jusqu'à la verticale, puis les descendre vers la tête aussi loin que possible (B). Remonter les 2 bras ensemble à la verticale (C) puis séparer les mains et redescendre en gardant les bras tendus (D).

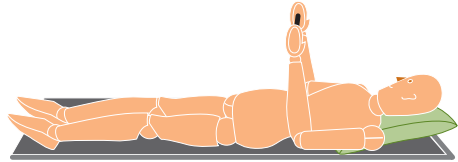
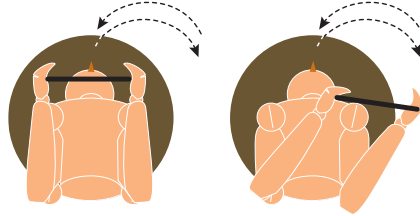


**FAIRE L'EXERCICE  
10 FOIS**



## **EXERCICE 2**

Couché sur le dos, les coudes fléchis à 90° et collés au corps, maintenir le bâton entre les mains. Faire des mouvements de gauche à droite avec les avant-bras.

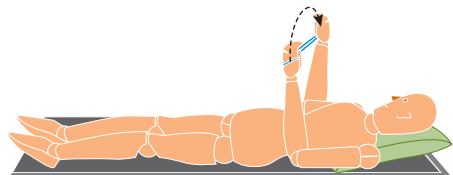
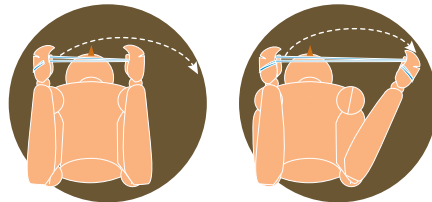


**FAIRE L'EXERCICE  
10 FOIS**



## **Exercice 3**

Couché sur le dos, les coudes fléchis et collés au corps, saisir une bande élastique entre les mains. Le bras opéré reste immobile. Le côté non opéré tire sur l'élastique vers l'extérieur et freine le retour.



**FAIRE L'EXERCICE  
10 FOIS**



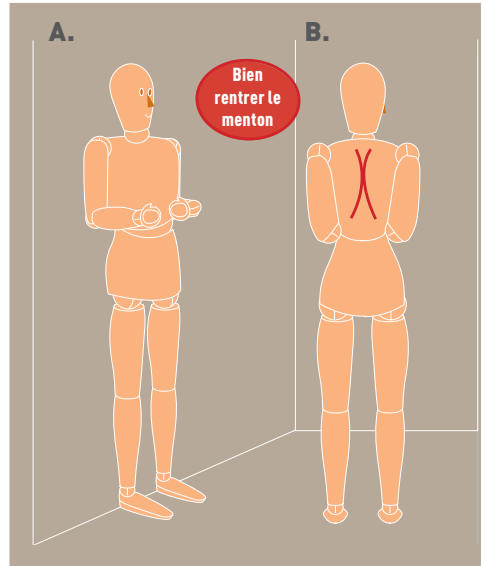
## Exercice 4

**A.** Couché sur le dos, les coudes fléchis et collés au corps, saisir une bande élastique entre les mains.

**FAIRE L'EXERCICE  
10 FOIS**

**B.** Le bras opéré reste immobile. Le côté non opéré tire sur l'élastique vers l'extérieur et freine le retour.

**FAIRE L'EXERCICE  
10 FOIS**



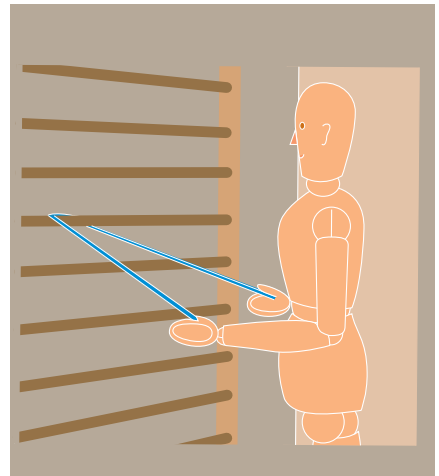
## Exercice 5

Placer une bande élastique à une hauteur environ entre les hanches et la poitrine, à un espalier, un mur ou une attache murale.

Se placer debout et face à ce point d'attache.

Les coudes collés au corps, tirer sur cette bande élastique vers l'arrière.

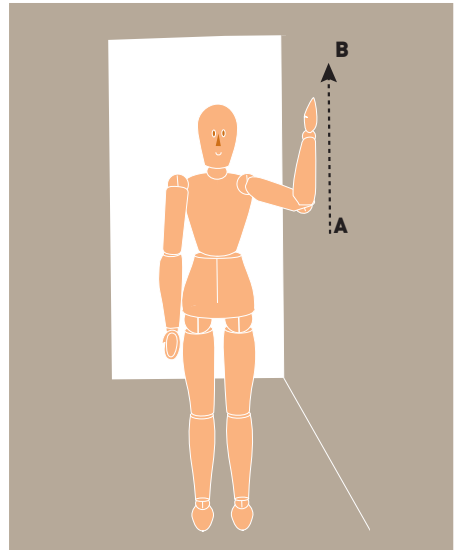
**FAIRE L'EXERCICE  
10 FOIS**



## Exercice 6

### ETAPE 1

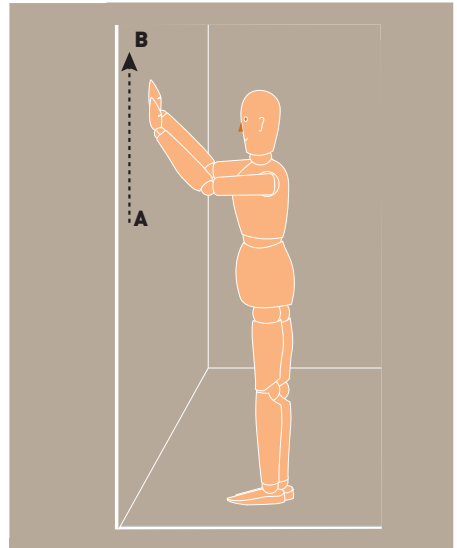
Debout, de côté et écarté par rapport au mur (toucher le mur du bout des doigts), monter le long du mur en gardant le corps droit, avec la main du côté opéré. Une fois le maximum atteint, rapprocher progressivement les pieds du mur puis redescendre la main.



### ETAPE 2

Faire la même chose avec les 2 bras, face au mur. Bien garder le corps droit durant tout l'exercice afin de travailler uniquement les épaules.

**Si l'étape 1 se fait facilement et sans douleur**, réaliser le même mouvement en quittant l'appui au mur.

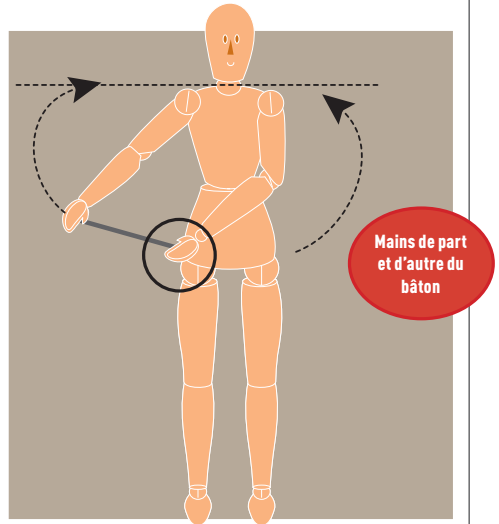


**FAIRE L'EXERCICE  
10 FOIS**

## Exercice 7

Debout, tenir avec les deux mains, un bâton horizontal **devant soi**.

Réaliser un mouvement de va-et-vient de gauche à droite. Le bras non opéré entraîne l'autre bras sur le côté grâce au bâton et le ramène ensuite. Aller le plus loin possible.

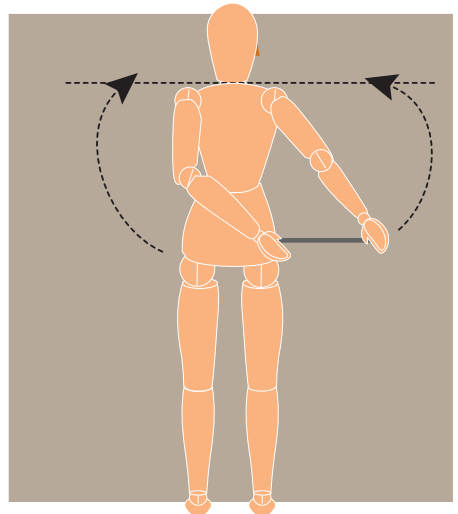


FAIRE L'EXERCICE  
10 FOIS

## Exercice 8

Debout, saisir avec les deux mains un bâton horizontal **dans le dos**.

Réaliser un mouvement de va-et-vient de gauche à droite. Le bras non opéré entraîne l'autre bras sur le côté grâce au bâton et le ramène ensuite. Il est normal d'aller moins loin qu'avec le bâton devant le corps.



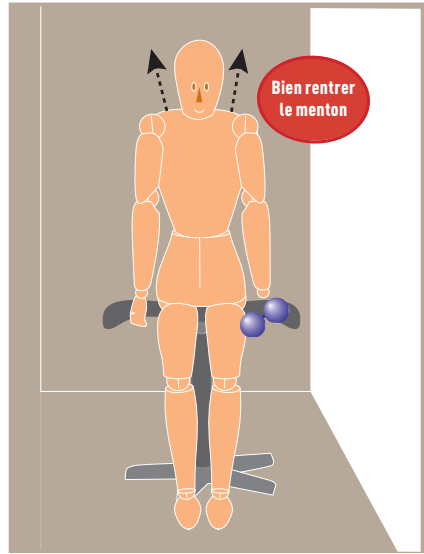
FAIRE L'EXERCICE  
10 FOIS

### Exercice 9

Position assise  
Assis, les bras le long du corps, amener les épaules vers le haut.

**S'il n'y a pas de douleur,**  
rajouter un petit poids (petite haltère, petite bouteille d'eau,...) dans chaque main pour faire l'exercice.

**FAIRE L'EXERCICE  
10 FOIS**



### CONSEILS DU THÉRAPEUTE

---

---

---

---

---

---

---

---

---

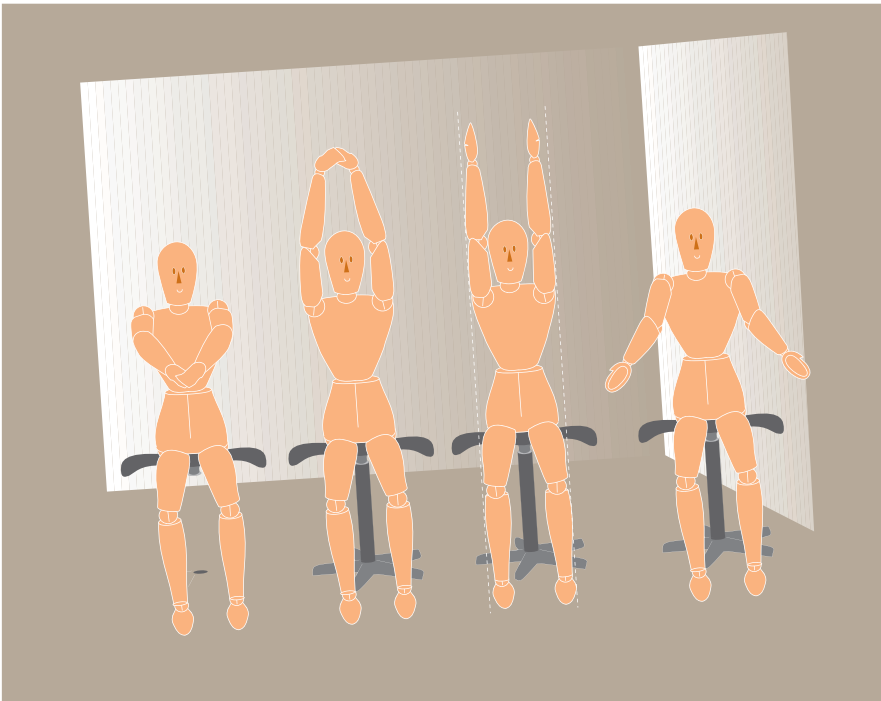
---



**Exercice 10**

Assis, joindre les mains et élever les bras tendus jusqu'au dessus de la tête. Redescendre en séparant les mains et en gardant les bras tendus.

- **Si difficulté** ou douleur, maintenir un bâton avec les deux mains, bras tendus et faire le même exercice.
- **Si facilité**, ajouter un poids dans les mains...



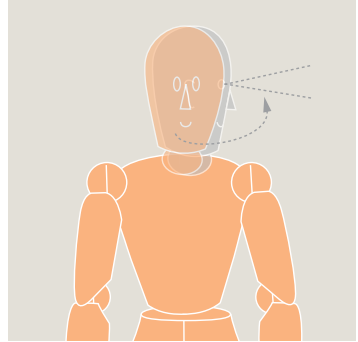
**FAIRE L'EXERCICE  
10 FOIS**

### Exercice 11

Tourner la nuque vers la droite puis vers la gauche.



**FAIRE L'EXERCICE  
10 FOIS**

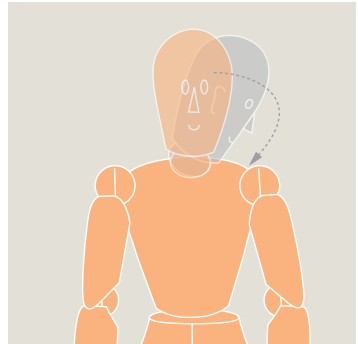


### Exercice 12

Tourner la nuque vers la droite puis vers la gauche.



**FAIRE L'EXERCICE  
10 FOIS**

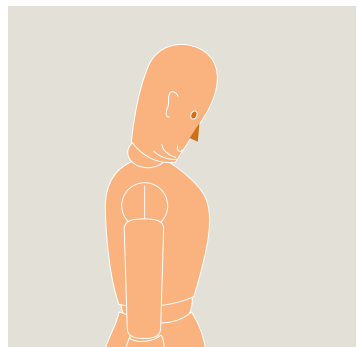


### Exercice 13

Tourner la nuque vers la droite puis vers la gauche.



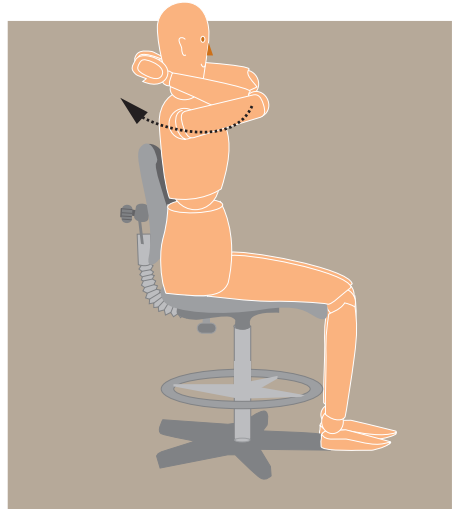
**FAIRE L'EXERCICE  
10 FOIS**



## POSITION ASSISE

### Exercice 14

Assis, mains croisées dans la nuque, tirer les coudes vers l'arrière.

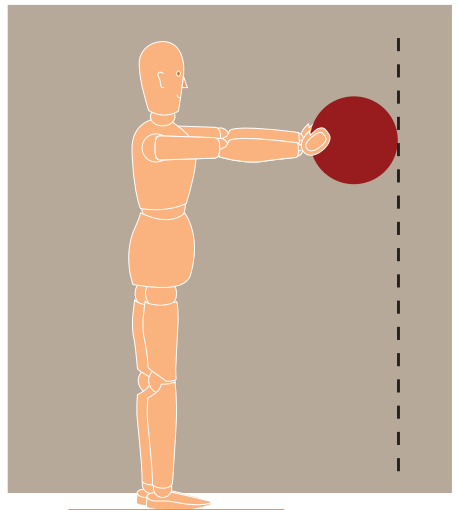


**FAIRE L'EXERCICE  
10 FOIS**

## POSITION DEBOUT

### Exercice 15 : pour aller plus loin

Faire rouler le ballon contre le mur, bras tendus pour travailler la stabilisation de l'omoplate.



**FAIRE L'EXERCICE  
10 FOIS**

## INFORMATIONS

DÉPARTEMENT DE NEUROPSYCHIATRIE ET  
PATHOLOGIES SPÉCIALES

SERVICE D'OTO-RHINO-LARYNGOLOGIE

SECTEUR DE KINÉSITHÉRAPIE : +32 2 764 8053



Cliniques universitaires  
**SAINT-LUC**  
UCL BRUXELLES

SUIVEZ-NOUS SUR



---

Rédaction : L. Pitance, E. Pendeville, AC. Latiers  
Éditeur responsable : Thomas De Nayer / Service de communication

---

**Cliniques universitaires Saint-Luc**  
Avenue Hippocrate, 10 – 1200 Bruxelles  
[www.saintluc.be](http://www.saintluc.be)

---