CONSEILS PRATIQUES AUX PATIENTS

Auto-exercices recommandés pour l'arthrose de l'épaule

Pr François RANNOU
Hôpital Cochin, Paris

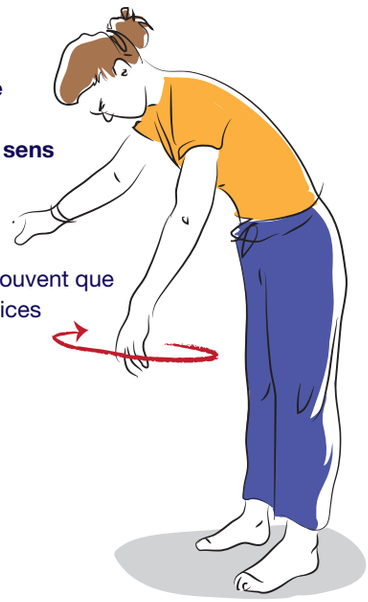
L'arthrose de l'épaule ou omarthrose est une maladie douloureuse et enraidissante. Certains exercices simples doivent être faits au long cours pour permettre un gain d'amplitude ou au moins éviter un enraidissement à long terme.

Dans le cas de l'omarthrose, on associera un travail de gain d'amplitude de l'articulation gléno-humérale (mobilisation pendulaire, ***Figure 1***), des auto-étirements actifs (***Figure 2***), des auto-étirements passifs guidés par le membre supérieur contro-latéral (***Figure 3***), et des exercices face à un mur (***Figure 4***) et, si l'omarthrose est excentrée, un travail d'abaissement des épaules pour essayer d'ouvrir la pince sous-acromiale. On ajoutera également un renforcement des muscles stabilisateurs de l'épaule. Enfin, un travail aérobie non spécifique sera à conseiller. Idéalement, ces exercices sont à effectuer sous la supervision d'un kinésithérapeute, puis ensuite en autoprogramme à domicile. Ce traitement devra être fait de préférence dans une **phase relativement indolore** et donc à distance d'une infiltration intra-articulaire de corticoïde. Les exercices correspondent en fait au **traitement de fond** alors que l'infiltration est à intégrer comme le traitement de la phase aiguë.

EXERCICES

1 Debout, penché(e) en avant, un bras en appui, laissez votre bras malade tendu pendre et faites de petites rotations dans un sens et dans l'autre.

Cet exercice sert à détendre votre épaule et votre bras, faites-le aussi souvent que nécessaire et entre 2 exercices de gain d'amplitude.



2 Debout la main posée sur l'épaule saine, empaumez le coude avec votre main saine en appliquant une pression de dehors vers vous. Tenez 20 secondes et répétez l'exercice 5 fois.

3 Allongez-vous sur le dos, un bâton (manche à balai) tenu dans les mains.

Cherchez à éloigner le bâton vers le dehors et également vers l'arrière en vous servant du bras sain. Tenez 20 secondes en position extrême et répétez l'exercice 5 fois.

Vous pouvez utiliser un morceau de tube d'aspirateur à la place du manche à balai.

4 Debout, mains sur le mur. Glissez vos mains au maximum vers le haut du mur. Tenez 20 secondes en position d'avancée maximale des bras, répétez l'exercice 5 fois.

Laboratoires GENÉVRIER s.a. - BP 47 - 06901 Sophia-Antipolis Cedex
Tél. : 04.92.91.15.60 - Fax : 04.92.91.15.30 - www.laboratoires-genevrier.com

Fiche Arthrose_n5_E1.indd 1 14/01/13 11:50