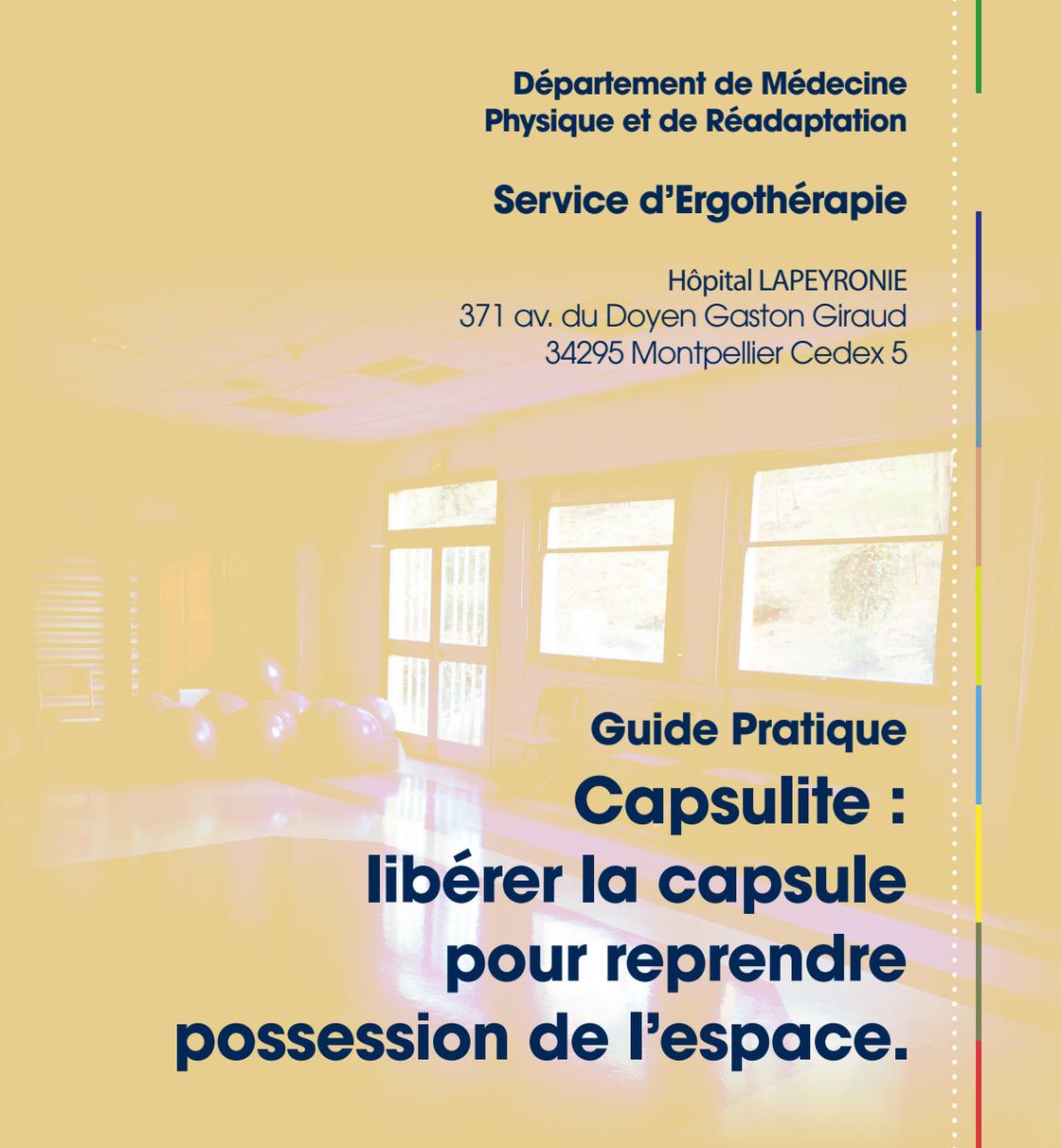


Département de Médecine
Physique et de Réadaptation

Service d'Ergothérapie

Hôpital LAPEYRONIE
371 av. du Doyen Gaston Giraud
34295 Montpellier Cedex 5



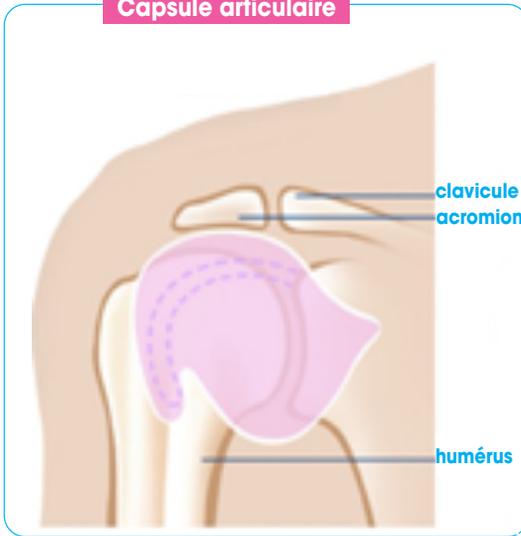
**Guide Pratique
Capsulite :
libérer la capsule
pour reprendre
possession de l'espace.**



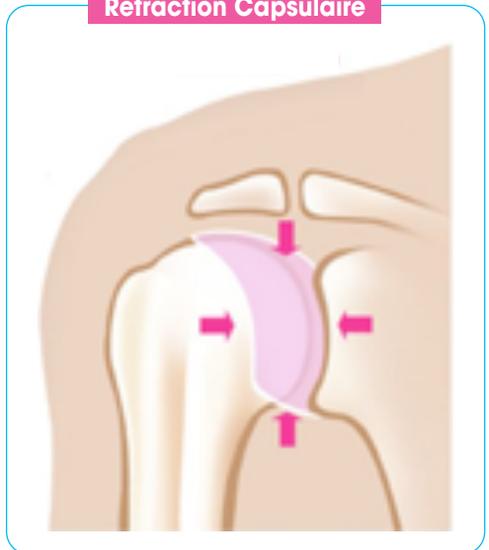
Rappels anatomiques

Ce livret constitué de conseils et d'exercices d'auto rééducation est un support afin de mener votre prise en charge active et autonome au domicile après avoir été accompagné lors de votre séjour rééducatif.

Capsule articulaire



Rétraction Capsulaire



Les principes à connaître

Quelques principes de base à connaître pour une réalisation optimale des exercices

La douleur

Les **deux types majeurs de douleurs** que vous pouvez rencontrer sont :

- **la douleur durant les exercices,**
- **la douleur nocturne/retardée.**

En effet, la douleur présente durant les exercices **n'est pas une contre-indication** pour étirer la capsule, au contraire...

Par contre, la douleur qui dure et/ou nocturne peut révéler un effort qui a été trop intense durant la rééducation. Pour les prochaines séances, il sera donc nécessaire **d'adapter l'intensité et/ou le traitement anti-douleur.**

La gestion de la douleur va passer par :

- un **traitement antalgique** :

Il vaut mieux prendre un médicament face à une douleur résistante et/ou trop intense pour pouvoir continuer les mouvements indispensables à vos progrès.

- **autres méthodes** :

- Le chaud/le froid selon le but recherché et selon la personne.
- Le travail pendulaire pour le relâchement musculaire.

Les compensations

La douleur et la diminution des amplitudes de votre épaule ont modifié la manière d'utiliser votre bras. Vous avez donc développé des compensations afin de conserver vos activités. Maintenant, il est temps d'enlever progressivement ces compensations pour retrouver le fonctionnement normal de votre épaule.

Prendre le temps d'analyser le mouvement pour ne pas rester dans ses compensations.

Un retour visuel grâce à un miroir vous permettra de prendre conscience des compensations mises en place puis de les limiter.

Le relâchement

Le relâchement musculaire fait partie intégrante de la rééducation car il permet de lutter contre les contractures. Celles-ci peuvent être la conséquence de vos douleurs, de vos compensations et de votre éventuelle peur de bouger votre épaule.

Pour relâcher vos muscles nous vous proposons :

- du chaud (coussin gel, en noyaux de cerise, bouillote etc...)
- des étirements :
 - posture d'étirement statique,
 - travail pendulaire.

Le relâchement sera favorisé par une respiration lente et continue.

Prenez conscience :
les exercices doivent privilégier la perception
et l'harmonie du mouvement plutôt que l'effort.

Propositions d'exercices

Les photos proposées dans ce livret, sont pour une rééducation d'une capsulite de l'épaule droite. Elles montrent les amplitudes maximales, à adapter en fonction de vos possibilités physiques du moment.

Proposition d'exercice

La réalisation régulière, plusieurs fois par semaine, des exercices est conseillée pour faciliter la récupération.

Pendant ces exercices, évitez les compensations et réalisez-les lentement.

Fréquence :

Répétition :

1. ELÉVATION ANTÉRIURE

Travail analytique de la gléno-humérale :

Debout : lever le bras atteint devant soi jusqu'à 90 ° tout en gardant le pouce du bras opposé au contact du bord interne de l'omoplate.



1



2

Proposition d'exercice

1. ELÉVATION ANTÉRIURE (SUITE)

Travail global de l'épaule :

Allongé sur le dos, jambes pliées : bras le long du corps, lever le bras atteint vers la tête et le plus loin possible en arrière.

Variantes :

- changer la position de la main (paume vers la terre, vers le ciel et tranche de la main),
- s'aider de l'autre bras (photo 1, 2, 3 et 4),
- décoller le bassin (photo 3 et 4),
- faire une posture en gardant la position 1 min maximum.

1



Position de départ

2



Baisser les bras

3



Garder les bras en bas
et soulever le bassin



4



baisser le bassin
en gardant les mains au
contact du sol

puis recommencer

Assis : faire rouler le ballon ou faire glisser un chiffon sur une table en penchant le dos en avant : faire varier la position de la main. Mêmes variantes sauf le mouvement du bassin.

Debout : lever le bras atteint devant soi, contre le mur. Mêmes variantes sauf le mouvement du bassin.

Proposition d'exercice

1. ELÉVATION ANTÉRIEURE (SUITE)

Travail du corps en mouvement avec les mains fixes :

Attraper devant vous une grille avec vos 2 mains (ou une barre) et plier vos jambes pour descendre votre corps.

Suivant vos capacités adapter soit la hauteur de la grille/barre ou flechir plus les jambes.



Proposition d'exercice

2. ELÉVATION LATÉRALE

Travail analytique de la gléno-humérale :

**Debout : lever le bras atteint
sur le côté jusqu'à 90 ° tout
en gardant le pouce du bras
opposé au contact du bord
interne de l'omoplate.**



2. ELÉVATION LATÉRALE - SUITE

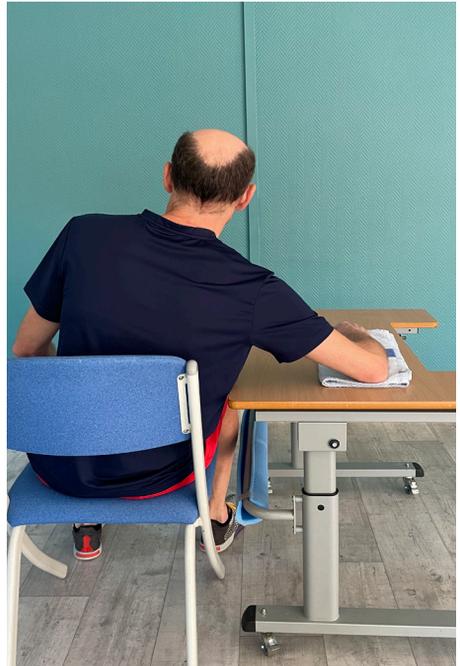
Travail global de l'épaule

Debout : lever le bras atteint sur le côté, contre le mur.

Assis : faire glisser un chiffon sur la table en ayant le bras atteint sur le côté : faire varier la position de la main.

Variante « assis » :

- changer la position de la main (paume vers la terre, vers le ciel et tranche de la main),
- faire une posture de 3 min.



Proposition d'exercice

Travail du corps en mouvement avec la main fixe :

- poser la main du bras atteint contre le mur, tourner sur soi-même tout en gardant la main collée au mur.



Position de départ



Position d'arrivée

Allongé sur le dos : bras le long du corps, lever le bras atteint en direction de la verticale, plier la jambe du même côté et pousser le pied pour soulever la fesse et dérouler le dos pour tourner du côté opposé en gardant le bras vertical.



Position de départ



Repousser le sol avec le pied pour soulever la fesse

Proposition d'exercice

3. ROTATION EXTERNE - Travail global de l'épaule

Allongé sur le ventre : bras à 90° avant-bras atteint dans le vide, relâcher le bras et monter le dos de la main vers le plafond (garder l'épaule et le coude à 90 °).



Variante :

- allongé sur le dos, jambes fléchies, bras atteint sur le lit à 90 ° sur le côté, se relâcher pour que le dos de la main tombe sur le lit (garder l'épaule et le coude à 90 °),
- mains sous la nuque, relâcher le bras atteint pour que le coude tombe sur le lit.

Debout :

Tenir un bâton entre les 2 mains devant soi et le monter en direction des yeux ou derrière la nuque en fonction de vos capacités, en pliant les coudes.



Position de départ



Position d'arrivée

Assis : Mettez un objet entre vos mains de la largeur de votre tronc, garder les coudes au corps et déplacer les mains de Gauche à Droite en insistant vers l'extérieur du mouvement.

Proposition d'exercice

Travail du corps en mouvement avec la main fixe :

Mettre votre paume de main du bras atteint en appui sur un mur et tourner votre corps avec vos pieds pour ouvrir l'angle avec le bras puis revenir.



Proposition d'exercice

4. ROTATION INTERNE

Travail global de l'épaule

Allongé sur le ventre : bras atteint à 90° avant-bras dans le vide, relâcher le bras et monter la paume de la main vers le plafond (garder l'épaule et le coude à 90°).



Allongé sur le dos jambes fléchies : Bras atteint sur le lit à 90 ° sur le côté, se relâcher pour que la paume de la main tombe sur le lit (garder l'épaule et le coude à 90 °).

Variante :

- sur le côté, faire glisser le dos de la main du bras atteint, du genou vers le milieu du dos.

Debout : main du bras atteint dans le dos, avec une écharpe autour du poignet, faire plusieurs allers et venues puis tenir la posture plusieurs minutes.



Assis : Mettez un objet entre vos mains de la largeur de votre tronc, garder les coudes au corps et déplacer les mains de Gauche à Droite en insistant vers l'intérieur du mouvement.

Travail global de l'épaule - Suite

Faire les mouvements qui suivent à la suite (photos de 1 à 4)

1



S'allonger sur le dos,
bras écartés

2



Lever le bassin

suite :

3



Plier les coudes le plus près du sol

4



Redescendre le bassin le plus près des mains

Reprendre le mouvement
en sens inverse : 4 ,3 2 et 1

Travail global de l'épaule - Suite

Avant de commencer l'exercice, faire un test en mettant votre main du bras atteint dans le dos.

Faire les mouvements qui suivent à la suite (exercice 1 à 5).

Exercice 1

1



L'épaule, la main et la hanche sont plaquées contre le mur

2



Reculer le bras du mur

Exercice 2

1



L'épaule, la main et la hanche sont plaquées contre le mur

2



Monter la main le long du mur en pliant le coude sans monter l'épaule

Exercice 3

1



Poser la paume de la main sur le mur

2



Monter la main en pliant le coude sans monter l'épaule

Exercice 4

1



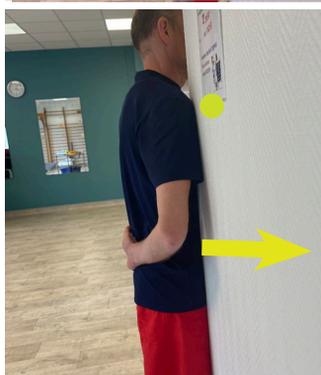
Main sur la fesse

2



éloigner le coude du mur

2



rapprocher le coude du mur

Exercice 5

1



Main sur la fesse

2



Eloigner et rapprocher
la main de la fesse

Exercice complémentaire :

La main sur le fesse, faire des cercles dans les 2 sens, de diamètres variés puis écrire des chiffres avec sa main sur la fesse.

Refaire le test du début (main dans le dos) et comparer.

Travail fonctionnel

Au fur et à mesure de votre progression active :

- réinsérez le bras atteint dans vos activités de la vie quotidienne (n'attendez pas la récupération complète !).
- retrouvez progressivement les mouvements en lien avec votre latéralité (droitier/gaucher).

Ce travail est indispensable à la rééducation pour récupérer la force et l'endurance. Ainsi, vous pourrez réinclure par le mouvement votre bras dans un ensemble qui s'appelle le corps.

CONCLUSION

La capsulite évolue favorablement. Vous avez maintenant les outils pour prendre en charge votre auto guérison. Ce support pourra vous accompagner, n'hésitez pas à le faire évoluer : faire varier l'ordre, les positions des exercices...

**Petit à petit, faites de votre vie quotidienne
le support de votre rééducation !**

NOTES

NOTES

