

## Des épaules souples.



1. **Etirement global de l'épaule** : Doigts croisés et coudes un peu fléchis, 1, on amène les mains le plus loin possible en arrière de la tête. 2. On tend les coudes avec les mains le plus possible en haut et en arrière. 3. On descend d'un coup, le plus simplement possible. 2 mouvements 10 fois par jour. Jamais 10 mouvements d'affilée.



2. **Travail des rotations** : 1. Rotation externe : coude au corps, on amène les 2 mains le plus loin possible latéralement. 2 Rotation interne : on amène la main le plus haut possible dans le dos. 2 mouvements de chaque 10 fois par jour. Jamais 10 mouvements d'affilée.



3. **Exercice de rééquilibration antéro postérieur** pour éviter les perturbations des mouvements de l'épaule qui provoquent ensuite l'inflammation. on tire les épaules en arrière pour avoir l'impression que les omoplates viennent se toucher (avec ou sans élastiques): renforce les muscles postérieurs et étire les muscles antérieurs responsables du conflit. 3 fois 20 répétitions.