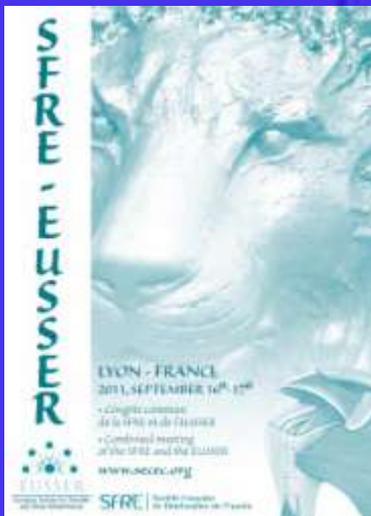




LA RÉACTIVATION MUSCULAIRE

Le retour vers la fonction de
l'épaule



Solenn GAIN
Masseur-kinésithérapeute
Unité d'épaule
CHP Saint-Grégoire (35)



Introduction

- ▣ Groupes musculaires spécifiques:
 - Les muscles scapulaires.
 - Le couple Deltoïde/Coiffe.
- ▣ Après 6 semaines : si l'épaule est souple et non douloureuse.
- ▣ Réactivation progressive:
 - De 6 semaines à 3 mois: mobilité active sans résistance
 - Après 3 mois: tonification musculaire sans rechercher les résistances maximales.

Muscles scapulaires (1)

Rôles de mobilité et de stabilité

- ▣ Muscles clés:
 - Dentelé antérieur
 - ▣ Rôle majeur dans l'upward rotation (sonnette latérale) et la stabilisation de la scapula.



Muscles scapulaires (2)

Rôles de mobilité et de stabilité

- Trapèze moyen et Rhomboïdes
 - Favorisent la rotation latérale de la scapula.
- Trapèze inférieur
 - Favorise le posterior tilt.
 - Couplé à l'érection du rachis.



Solenn GAIN
Masseur-kinésithérapeute
Unité d'épaule
CHP Saint-Grégoire (35)

Couple Deltoïde-Coiffe

- Position haute: sollicitation des muscles stabilisateurs de la tête humérale

➔ dans une position de moindre tension.

- Deltoïde: Pas de composante ascensionnelle.
- Coiffe: Sollicitation de manière synergique avec le Deltoïde.
- Pas de renforcement contre résistance.



Coiffe des rotateurs

- ▣ Analytiquement après 3 mois: uniquement les rotateurs latéraux (infra-épineux et petit rond).
- ▣ Statique
- ▣ Dynamique (course moyenne)
- ▣ Résistances faibles et progressives.
- ▣ Tonification indolore.



Muscles à ne pas renforcer spécifiquement

- ▣ Ne pas renforcer le grand pectoral, le grand dorsal et le grand rond.
 - Déséquilibre rotateurs médiaux/rotateurs latéraux.
 - Vecteurs de décentrage antérieur et en « spin » de la tête humérale.

Conclusion

- ▣ La réactivation musculaire = pas un véritable renforcement musculaire contre-résistance importante.
- ▣ Rôle : récupération d'une fonction la plus physiologique possible
 - ➔ synergie optimale entre les muscles scapulaires, le Deltoïde et les muscles de la coiffe.
- ▣ Tension sur les sutures est contrôlée.

Merci de votre attention



Solemn GAIN
Masseur-kinésithérapeute
Unité d'épaule
CHP Saint-Grégoire (35)