



# 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)