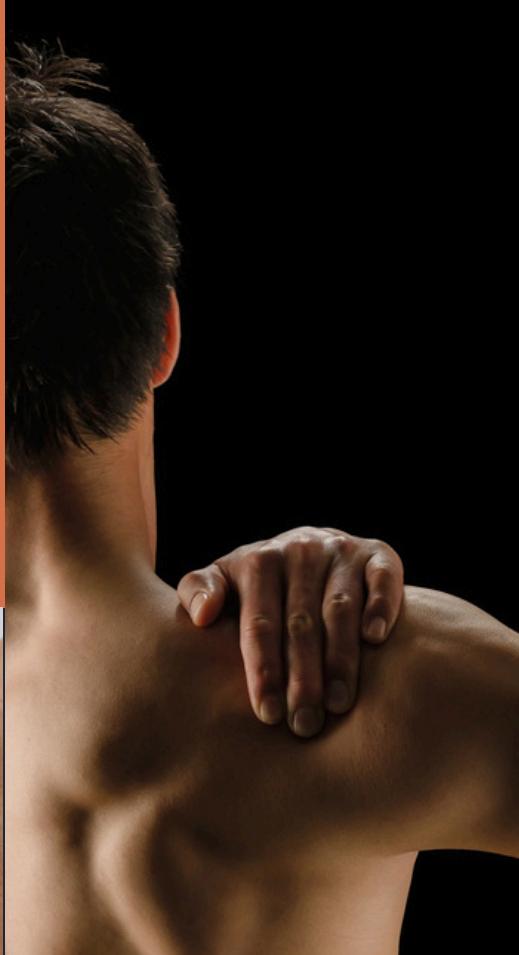


# PRIMUM NON SEDERE

## Protocole d'auto-exercices

Epaule  
douloureuse  
et  
Tendinopathie  
de coiffe des  
rotateurs

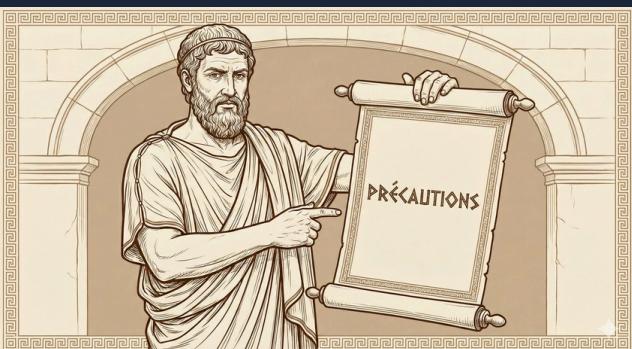
**PRÉVENIR  
GUÉRIR**



**Dr Nicolas  
GUILLAUME**

Médecin du sport

# MESSAGE IMPORTANT



## **Pour une pratique en toute sécurité**

Ces exercices ont été conçus pour vous aider à améliorer votre confort au quotidien. Cependant, pour en tirer tous les bénéfices sans risque :

- Prenez l'avis d'un professionnel de santé avant de commencer.
- Écoutez votre corps : respectez vos limites et évitez de pousser au-delà de ce qui reste confortable. Une légère gêne peut être normale, mais arrêtez-vous si l'inconfort devient significatif.
- Si une douleur excessive ou de nouveaux symptômes apparaissent, arrêtez immédiatement et consultez un spécialiste.

**Vous êtes acteur de votre bien-être. Prenez soin de vous et avancez à votre rythme !**

# RÉÉDUCATION : AUTO-EXERCICES

Explications globale sur la réalisation des auto - exercices

## Objectifs

- Maintenir ses capacités cardio-respiratoires pour préserver l'endurance générale, à travers des activités adaptées comme le vélo ou la marche rapide, qui sollicitent peu l'épaule.
- Lutter contre la douleur et l'inflammation à travers des exercices progressifs et adaptés, en respectant les seuils de douleur acceptables.
- Récupérer progressivement les amplitudes articulaires (d'abord passives puis actives), restaurer la force musculaire de manière équilibrée, et permettre une reprise progressive et sécurisée des activités quotidiennes et sportives.

## Rééducation de 12 semaines avec

- Exercices **posturaux** (exercice 1) : **plusieurs fois par jour.**
- Exercices **d'amplitude** (exercices 2) à réaliser en début de rééducation : **tous les jours.**
- Exercices **d'étirement** (exercices 3) si raideur ou en fin de séance : **tous les jours.**
- Exercices de **renforcement** de la coiffe des rotateurs +++ (exercices 4) : **3/semaine**
  - à débuter dès que la douleur le permet.
  - Au début de la rééducation : mouvements en dessous de 90° d'abduction.
  - Puis ajouter des exercices de renforcement des stabilisateurs de la scapula (exercices 5) : 3/sem.
- Enfin, faire quelques séances de **proprioception** (exercice 6).

## Eviter tout mouvements douloureux

exemple : main dans le dos

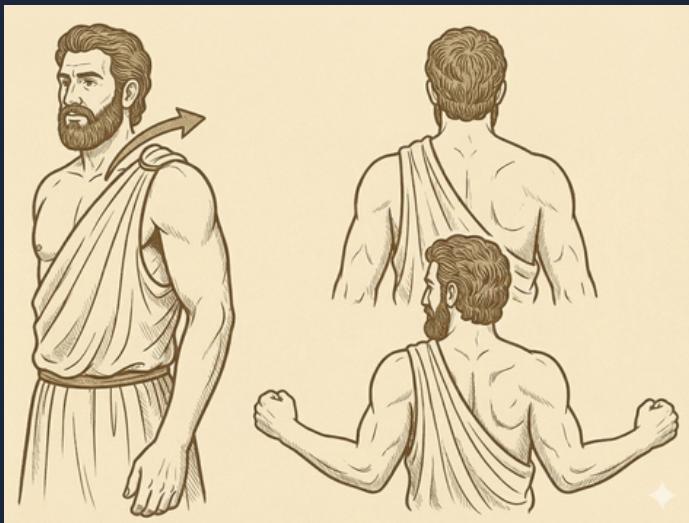
## Glaçage ou chaleur :

Peuvent être utilisés pour diminuer les douleurs.

# EXERCICE 1 :

## EXERCICES POSTURAUX :

- A réaliser aussi souvent que possible
- Enrouler les épaules vers le haut et vers l'arrière
- Pincer l'arrière des scapulas (omoplates)
- Maintenir la position 30 secondes



# EXERCICE 2 : RÉCUPÉRATION DES AMPLITUDÉS

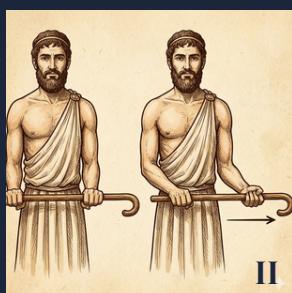
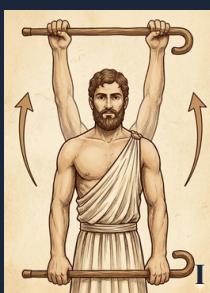
## Le pendulaire

- Jambes écartées, dos droit.
- Appuyer la main du bras non douloureux sur une table.
- Laisser pendre le bras douloureux, détendu, sans poids puis avec faible poids.
- Faire 20 petits cercles dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, puis dans le sens des aiguilles d'une montre.
- Faire des mouvements vers l'avant et vers l'arrière, puis des mouvements latéraux.



## Mouvements assistés actifs avec un bâton

- Allongé sur le dos puis debout. Tenir le bâton à deux mains (Comme indiqué ici pour une épaule gauche douloureuse) :
  - Lever les bras en utilisant le bras sain pour guider le bras douloureux (1).
  - Augmenter l'utilisation du bras douloureux dès que la douleur le permet.
  - Faire la même chose pour la rotation externe (2) et l'abduction (3)

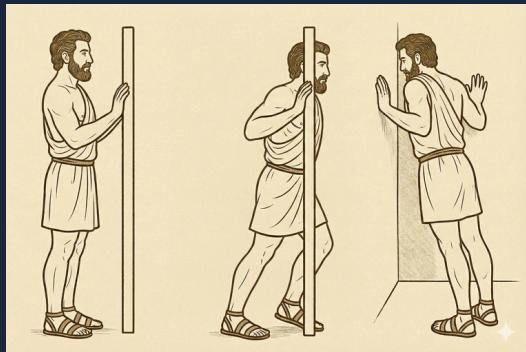


# EXERCICE 3 :

## ETIREMENTS

### Etirements antérieur des épaules

- Placer les mains au niveau des épaules de chaque côté d'une porte ou dans un coin d'une pièce.
- Se pencher en avant dans la porte ou dans le coin et maintenir la position
- 3 séries de 10 secondes



### Etirements postérieur des épaules

- Amener le bras concerné devant le corps comme indiqué et le rapprocher progressivement de la poitrine avec le bras opposé jusqu'à ce qu'un étirement se fasse ressentir à l'arrière de l'épaule.
- Maintenir la position 3 séries de 10 secondes.



# EXERCICE 4 : RENFORCEMENT DE LA COIFFE

**3 séries de 10 répétitions** de chaque exercice.

En augmentant progressivement la charge, puis la vitesse.

Si apparition de douleurs lors de la séance ou les jours suivants : diminuer la charge et/ou la vitesse de réalisation.

## Rotation externe

- Allongé sur le côté non douloureux : coude fléchi à 90°.
- Avec ou sans poids, déplacer la main comme indiqué en RE
- Puis revenir lentement à la position initiale.

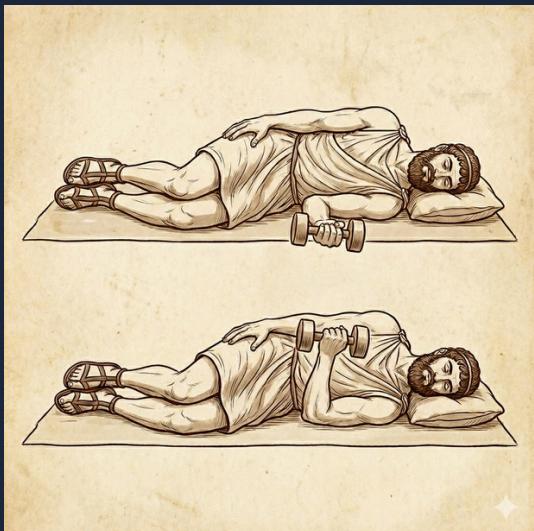


- Ou avec un élastique fixé à une poignée :
  - coude à 90°.
  - initialement le coude au corps, puis à 45° d'abduction, puis à 90° d'abduction.
  - faire une rotation externe comme indiqué
  - puis revenir lentement à la position initiale.

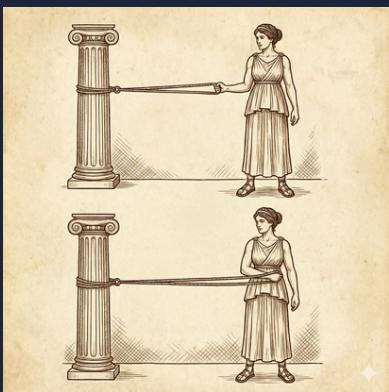


# Rotation interne

- Allongé sur le côté douloureux :
- Coude fléchi à 90°.
- Avec ou sans poids, déplacez la main comme indiqué en RI
- puis revenir lentement à la position initiale.



- Ou avec un élastique fixé à une poignée :
  - coude à 90°.
  - initialement le coude au corps, puis à 45° d'abduction, puis à 90° d'abduction.
  - faire une rotation interne comme indiqué
  - puis revenir lentement à la position initiale.



# Abduction (scaption) : élévation latérale du bras dans le plan de la scapula

- Tenir le bras à 30° vers l'avant,
  - pouce vers le haut, vers le bas ou en position neutre.
  - éléver le bras, avec ou sans poids dans la main,
  - initialement jusqu'à 90° maximum,
  - puis redescendre lentement à la position initiale.



# EXERCICE 5 : RENFORCEMENT DES STABILISATEURS SCAPULAIRES

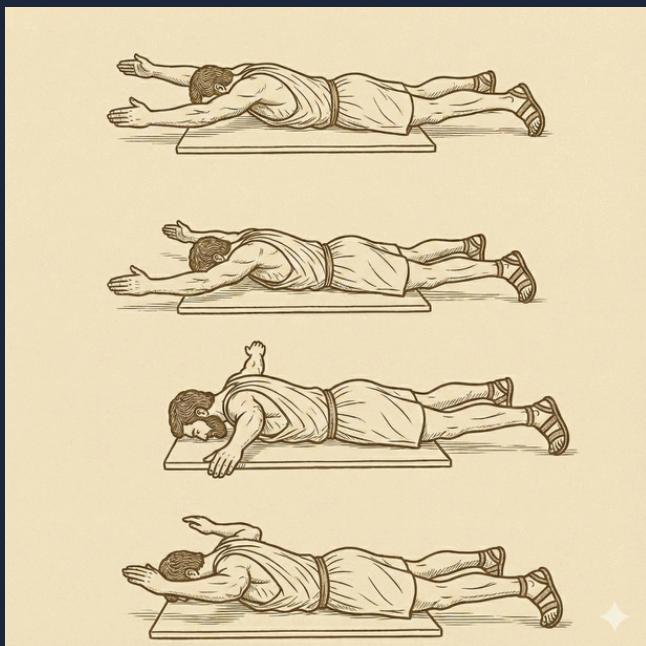
**3 séries de 10 répétitions** de chaque exercice.

En augmentant progressivement la charge, puis la vitesse.

Si apparition de douleurs lors de la séance ou les jours suivants : diminuer la charge et/ou la vitesse de réalisation.

## Rétropulsion allongé

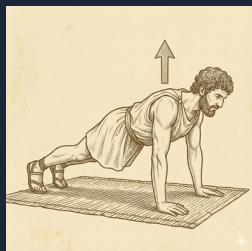
- Allongé à plat ventre, les bras en abduction à 90° :
  - Lever légèrement le tronc,
  - Lever les bras en arrière (rétropulsion), pour pincer les scapulas,
  - Maintenir la position **3 secondes** puis revenir lentement à la position initiale.
- Sans poids puis avec poids dans les mains.



# Push up plus = pompes d'épaules, coudes tendus

Tenir en gainage sur les genoux

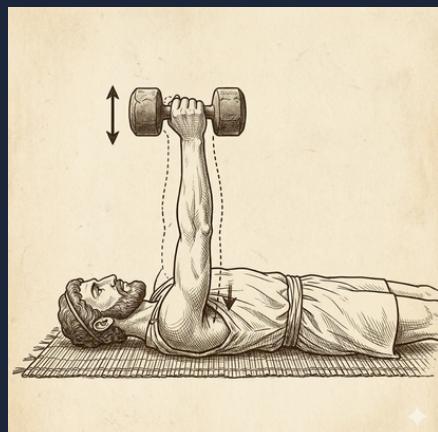
Ou sur les pied



- Puis écarter les scapulas : pousser pour amener la colonne vertébrale au plafond.
- Maintenir la position **3 secondes** puis revenir lentement à la position initiale.
- Sans poids, puis avec poids.

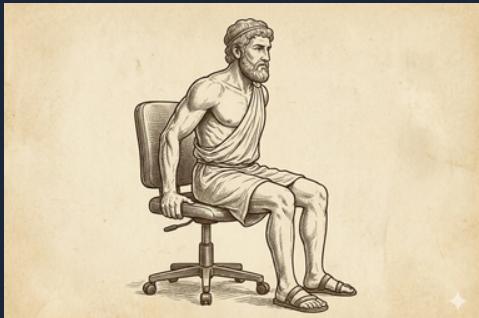
Si l'exercice est trop difficile, il peut également se réaliser allongé sur le dos (push-up plus inversé) :

- Prendre un haltère, bras à 90° d'antépulsion, coude tendu.
- Et faire une antépulsion : pousser le poids vers le haut.
- Maintenir **3 secondes** la position puis revenir lentement à la position initiale.



# Presse sur chaise

- En position assise :
  - Appuyer sur la chaise pour soulever le corps de la chaise comme indiqué.
  - Essayer de garder la colonne vertébrale droite.
  - Maintenir la position **3 secondes** puis revenir lentement en position initiale.



# Tirage (rowing) vertical

- Bras en abduction à 90° :
  - Plier les coudes et tirer l'élastique vers l'arrière.
  - Pincer les scapulas en arrière, maintenir la position **3 secondes**
  - Puis revenir lentement à la position initiale.
- Le mouvement peut se faire assis, debout ou également grâce à des sangles de suspension type TRX.



## Tirage (rowing) incliné

- En position debout, fléchir le bassin en avant
- Et se tenir à une table comme indiqué :
  - Travailler un bras à la fois
  - Tirer le poids dans la main vers l'arrière, en fléchissant le coude tout en glissant le long du corps (abduction 0°).



## Rétropulsion debout

- Debout, adopter une posture correcte, garder les bras tendus :
  - Saisir les élastiques et tirer en arrière (rétropulsion).
  - Maintenir la position 3 secondes puis revenir lentement à la position initiale.



# EXERCICE 6 : PROPRIOCEPTION

Devant un miroir  
Se concentrer pour lever les bras sans hausser les épaules (la scapula).



# AGENDA DE SUIVI DES EXERCICES

Un agenda de suivi des exercices est disponible sur le site web  
[médecinedusport.fr](http://medecinedusport.fr) :

**Agenda de suivi des exercices**

Vous pouvez également utiliser l'agenda ci-dessous.

**N'oubliez pas de consulter votre professionnel de santé régulièrement pour suivre votre progression.**

# AGENDA DE SUIVI DES EXERCICES

Semaines	Exercice 1 : Posturaux	Exercices 2 : Amplitudes	Exercices 3 : étirements	Exercices 4 : Renforcement de la coiffe	Exercices 5 : Renforcement des stabilisateurs scapulaires	Exercice 6 : Proprioception
<b>Semaine 1</b>						
Jour 1						
Jour 2						
Jour 3						
Jour 4						
Jour 5						
Jour 6						
Jour 7						
<b>Semaine 2</b>						
Jour 1						
Jour 2						
Jour 3						
Jour 4						
Jour 5						
Jour 6						
Jour 7						

Semaines	Exercice 1 : Posturaux	Exercices 2 : Amplitudes	Exercices 3 : étirements	Exercices 4 : Renforcement de la coiffe	Exercices 5 : Renforcement des stabilisateurs scapulaires	Exercice 6 : Proprioception
<b>Semaine 3</b>						
Jour 1						
Jour 2						
Jour 3						
Jour 4						
Jour 5						
Jour 6						
Jour 7						
<b>Semaine 4</b>						
Jour 1						
Jour 2						
Jour 3						
Jour 4						
Jour 5						
Jour 6						
Jour 7						

Semaines	Exercice 1 : Posturaux	Exercices 2 : Amplitudes	Exercices 3 : étirements	Exercices 4 : Renforcement de la coiffe	Exercices 5 : Renforcement des stabilisateurs scapulaires	Exercice 6 : Proprioception
<b>Semaine 5</b>						
Jour 1						
Jour 2						
Jour 3						
Jour 4						
Jour 5						
Jour 6						
Jour 7						
<b>Semaine 6</b>						
Jour 1						
Jour 2						
Jour 3						
Jour 4						
Jour 5						
Jour 6						
Jour 7						

Semaines	Exercice 1 : Posturaux	Exercices 2 : Amplitudes	Exercices 3 : étirements	Exercices 4 : Renforcement de la coiffe	Exercices 5 : Renforcement des stabilisateurs scapulaires	Exercice 6 : Proprioception
<b>Semaine 7</b>						
Jour 1						
Jour 2						
Jour 3						
Jour 4						
Jour 5						
Jour 6						
Jour 7						
<b>Semaine 8</b>						
Jour 1						
Jour 2						
Jour 3						
Jour 4						
Jour 5						
Jour 6						
Jour 7						

Semaines	Exercice 1 : Posturaux	Exercices 2 : Amplitudes	Exercices 3 : étirements	Exercices 4 : Renforcement de la coiffe	Exercices 5 : Renforcement des stabilisateurs scapulaires	Exercice 6 : Proprioception
<b>Semaine 9</b>						
Jour 1						
Jour 2						
Jour 3						
Jour 4						
Jour 5						
Jour 6						
Jour 7						
<b>Semaine 10</b>						
Jour 1						
Jour 2						
Jour 3						
Jour 4						
Jour 5						
Jour 6						
Jour 7						

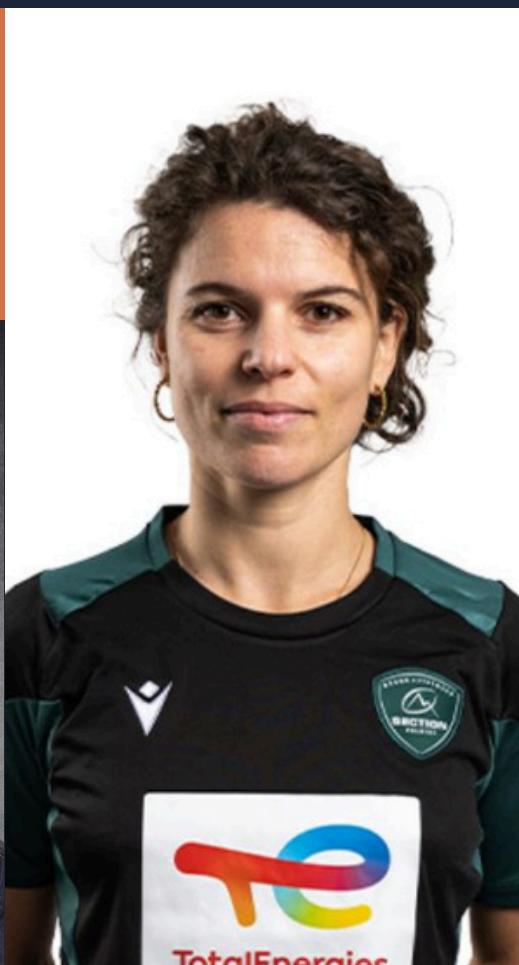
Semaines	Exercice 1 : Posturaux	Exercices 2 : Amplitudes	Exercices 3 : étirements	Exercices 4 : Renforcement de la coiffe	Exercices 5 : Renforcement des stabilisateurs scapulaires	Exercice 6 : Proprioception
<b>Semaine 11</b>						
Jour 1						
Jour 2						
Jour 3						
Jour 4						
Jour 5						
Jour 6						
Jour 7						
<b>Semaine 12</b>						
Jour 1						
Jour 2						
Jour 3						
Jour 4						
Jour 5						
Jour 6						
Jour 7						

# PRIMUM NON SEDERE

## A propos des auteurs

### Dr Ophélie BELLO-JUNTE

Médecin du sport  
Médecin de match Section Paloise



### Dr Nicolas GUILLAUME

Médecin urgentiste  
Médecin du sport

# Dr Nicolas GUILLAUME

fondateur de

## PRIMUM NON SEDERE



Médecin du sport passionné par la prévention des blessures et l'optimisation du mouvement humain.

À travers **Primum Non Sedere**, je traduis la science du sport en conseils accessibles, du sédentaire à l'athlète confirmé.

**PRIMUM NON SEDERE**

“D'ABORD, NE PAS RESTER ASSIS”

# REMERCIEMENTS

**Merci d'avoir lu  
jusqu'ici !**

Si ce guide t'a été utile, tu peux :

T'abonner à la newsletter : Chaque mois, je décrypte un sujet sport-santé avec la même rigueur

Partager ce guide : Tu connais quelqu'un que ça pourrait aider ? Envoie-lui ce PDF

Me poser tes questions : Une question sur un sujet que tu aimerais voir traité ? Écris-moi sur Instagram ou par mail

## Liens / contact :



[medecinedusport.fr](http://medecinedusport.fr)



[@pns.medecinesport](https://www.instagram.com/pns.medecinesport)



[S'abonner à la newsletter](#)



[pns@medecinedusport.fr](mailto:pns@medecinedusport.fr)



[medecinedusport.fr](http://medecinedusport.fr)

# Mentions légales

## Avertissement

Ce document est fourni à titre informatif et éducatif. Il ne constitue en aucun cas un avis médical personnalisé et ne saurait remplacer une consultation avec un professionnel de santé. En cas de doute, de douleur persistante ou de symptômes inhabituels, consulte un médecin.



Dernière mise à jour : Janvier 2026