

Auto-rééducation paraplégie

Roulement des épaules vers l'arrière

Consigne

Vous êtes assis bien droit, vos bras pendent vers le bas ou ils sont placés sur vos cuisses.

Levez les épaules vers l'avant et faites une rotation vers l'arrière.

Répétez lentement, 10 à 15

Première série avec l'épaule droite, deuxième série avec l'épaule gauche, troisième série avec les deux épaules



Rotation des bras vers l'arrière

Consigne

Vous êtes assis bien droit, vos bras pendent vers le bas.

Pendant l'exercice, conservez la même distance entre l'oreille et l'épaule (ne pas lever ni baisser les épaules).

Levez un bras ou les deux vers l'avant et faites tourner vers l'arrière et le bas.

Répétez lentement, 10 à 15 fois de chaque côté

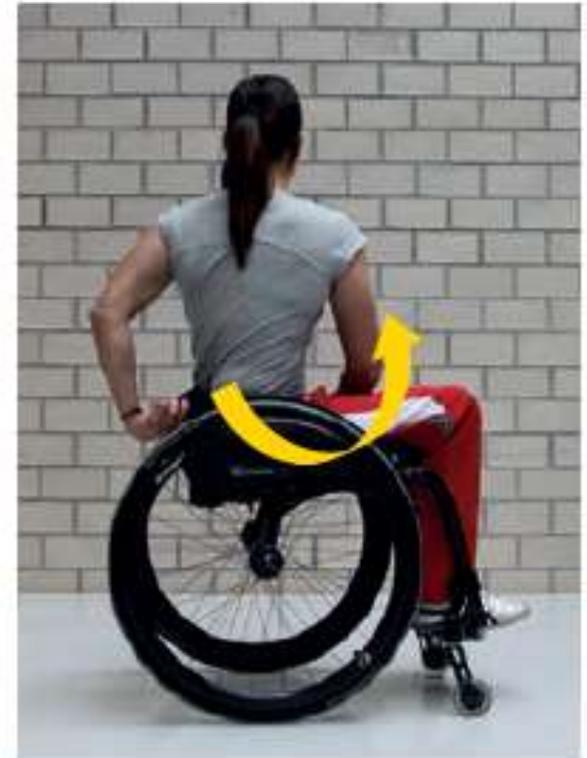
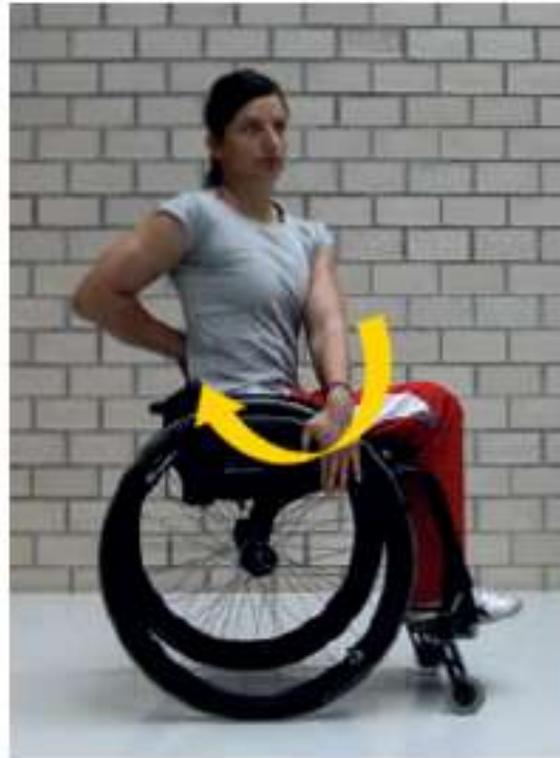


Rotation du tronc

Consigne

Tournez le haut du corps vers la droite et prolongez l'étirement encore plus loin en appuyant la main sur le fauteuil. Laissez pendre les épaules. Tournez lentement et maintenez la position pendant 2-3 secondes avant de changer de côté.

Répétez 5 fois de chaque côté



Flexion latérale

Consigne

Penchez le haut du corps d'un côté comme si vous vouliez toucher le sol avec les doigts.
Si nécessaire, l'autre main tient le fauteuil roulant.

Inclinez-vous lentement et maintenez la position pendant 2–3 secondes avant de changer de côté.

Répétez 5 fois de chaque côté

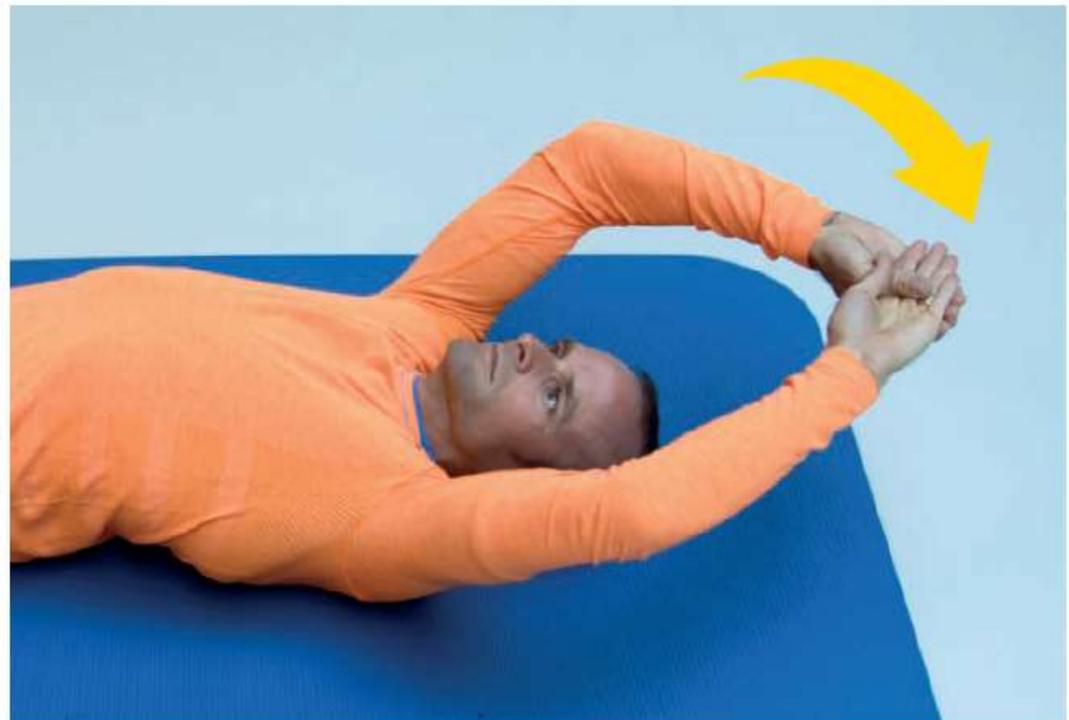


Repositionnement

Consigne

Vous êtes allongé sur le dos. Les mains serrées à plat l'une contre l'autre, étirez vos bras loin de votre tête vers l'arrière et vers le bas. Maintenez la position pendant 5–10 secondes.

Répétez 5 fois



Enroulement de la bande d'exercices

Thera-Band

Consigne

La bande d'exercices est enroulée deux fois autour de votre main. Elle ne peut plus glisser.

Enroulement des deux côtés

Placez la bande sur vos deux mains écartées à une distance légèrement plus large que vos épaules. Tournez les paumes vers l'intérieur, et enroulez la bande une ou deux fois autour de vos mains.

Enroulement d'un côté

Placez la bande sur la paume de votre main. Enroulez maintenant la bande autour de la main et fixez-la avec le pouce. Pour l'entraînement des épaules, il est important d'utiliser une bande de faible résistance, c'est-à-dire qui correspond au premier ou au deuxième niveau de résistance. En effet, lorsque la résistance est trop forte, on a tendance à se rabattre sur les mauvais muscles. Les couleurs indiquant le niveau de résistance varient selon le fabricant.



Renforcement des stabilisateurs de

l'omoplate

Consigne

Vous êtes assis bien droit, vous saisissez les mains courantes, vos coudes sont droits. Les oreilles sont le plus près possible des épaules. Poussez les épaules vers le bas et étirez en même temps le haut du corps et la tête vers le haut, de sorte que les oreilles s'éloignent le plus possible des épaules et que le fessier se soulève.

Maintien de la position 10 à 15 secondes

Répétez 5 fois



Variante :

Consigne variante

Couché sur le dos, les mains pointent vers le plafond, les coudes sont droits et les omoplates reposent bien au sol. Étirez les bras vers le plafond jusqu'à ce que les omoplates se soulèvent du sol. Revenez à la position de départ. Les coudes restent droits tout au long de l'exercice.

Maintien de la position 10 à 15 secondes

Répétez 5 fois



Renforcement des muscles de l'omoplate et du dos

Consigne

Vous êtes assis bien droit, la bande d'exercices est fixée à hauteur d'épaules (à une poignée de porte). La distance entre vos oreilles et vos épaules ne varie pas pendant l'exercice.

Déplacez vos omoplates vers le bas et en arrière, puis replacez les coudes à hauteur du corps.

Répétez 15 à 20 fois



Variantes :



Plus facile :

Lorsque le contrôle du tronc est limité, effectuez l'exercice avec un seul bras.

Plus difficile :

Bras tendus tournés vers l'extérieur, les bras tirent vers l'arrière.

Plus difficile :

Tirez vers l'arrière à la hauteur des épaules.

Renforcement des rotateurs externes de l'épaule

Consigne

Vous êtes assis bien droit, les omoplates sont étirées vers le bas et l'arrière.

La distance entre vos oreilles et vos épaules ne varie pas pendant l'exercice. Les coudes sont collés au corps, légèrement en avant de l'axe longitudinal du corps. Les pouces sont en l'air, et les mains sont tournées vers l'extérieur. Les coudes restent collés au corps pendant tout l'exercice.

Si la position du coude ne peut être maintenue, serrez une serviette roulée entre le haut du corps et le coude.

Répétez 15 à 20 fois



Variante :



Consigne variante :

En cas de contrôle limité du tronc, effectuez l'exercice avec un seul bras. La bande d'exercices est fixée à la hauteur du coude.

Musculation des arrière-bras et des omoplates

Consigne

Vous êtes assis bien droit, les omoplates sont étirées vers le bas et l'arrière.

La distance entre vos oreilles et vos épaules ne varie pas pendant l'effort. Une main est placée en bas, elle se tient à la roue ou au fauteuil. L'autre main est placée à la hauteur de la poitrine, la paume dirigée vers le bas. L'exercice consiste à lever le bras en diagonale vers le plafond tout en faisant une rotation du bras pour que la paume soit tournée vers le haut.

Répétez 15 à 20 fois



Musculation des abdominaux obliques

Consigne

Vous êtes assis bien droit, les omoplates sont étirées vers le bas et l'arrière. La distance entre vos oreilles et vos épaules ne varie pas pendant l'effort. La bande d'exercices est fixée latéralement à hauteur du coude. Vous la tenez avec vos deux mains. Les coudes sont collés au corps, les mains sont positionnées à mi-hauteur du tronc. Vous faites pivoter le haut du corps vers la gauche puis revenez au centre.

***Changez de côté après chaque série
Répétez 15 à 20 fois***



Important :

Les bras tournent seulement aussi loin que le corps, mais pas plus loin.

Renforcement des muscles de l'omoplate et du dos

Consigne

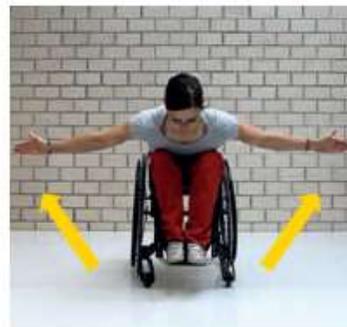
Les roues avant du fauteuil roulant doivent être orientées vers l'avant. Allongez le haut du corps sur les cuisses et laissez pendre les bras et la tête. Etirez tout d'abord les omoplates en direction du fessier vers le bas, puis redressez la tête et levez les bras vers l'arrière.

Assurez-vous qu'à la fin du mouvement les pouces montrent le plafond.

Attention : ne remontez pas les épaules vers les oreilles, la nuque et le rachis cervical sont dans l'alignement du rachis thoracique. Regardez vos pieds.



Variantes :



Plus difficile :

Pliez le coude et levez-le latéralement.

Plus difficile :

Bras étendus, pouce relevé, levez les bras latéralement.

Renforcement des muscles triceps brachiaux

Consigne

Les roues avant du fauteuil roulant doivent être orientées vers l'avant. Allongez le haut du corps sur les cuisses. L'arrière-bras est dans l'axe longitudinal du haut du corps, les coudes sont pliés. Alternez alors les flexions et les extensions du coude. Cet exercice peut être fait avec des haltères.

Répétez 15 à 20 fois



Variantes :



Tendez le bras vers le plafond, pliez le bras en arrière pour abaisser la main. (Cette version de l'exercice réclame une bonne mobilité de l'épaule).



Si l'exercice est effectué sur le dos, les bras sont au-dessus du visage, les coudes sont pointés vers le plafond. Étirez les coudes et tendez les mains vers le plafond.

Renforcement des rotateurs externes

Consigne

Placez un coude sur une table. Il forme un angle de 90° pendant tout l'exercice.
Faites pivoter l'avant-bras vers le sol et revenir vers le haut.
Ce mouvement entraîne une rotation interne et externe de l'articulation de l'épaule.



Étirement des muscles de la poitrine

Consigne

Placez l'avant-bras sur un mur, le coude doit être à peu près à la hauteur de l'épaule.
Gardez les épaules baissées et tournez légèrement le haut du corps vers le côté opposé.
Vous ressentez un léger étirement dans les muscles de la poitrine.



Variante :



Consigne variante :

Joignez les mains dans le dos derrière le fauteuil roulant.
Déplacez le sternum vers l'avant et levez les bras tendus en arrière.

Etirement des muscles de la nuque

Consigne

Mettez le bras gauche sur votre cuisse, laissez pendre le bras droit à la verticale. Tirez le bras droit vers le bas. La tête est inclinée sur le côté gauche de sorte que l'oreille droite soit dirigée vers le plafond. Changez de côté.



Variante :



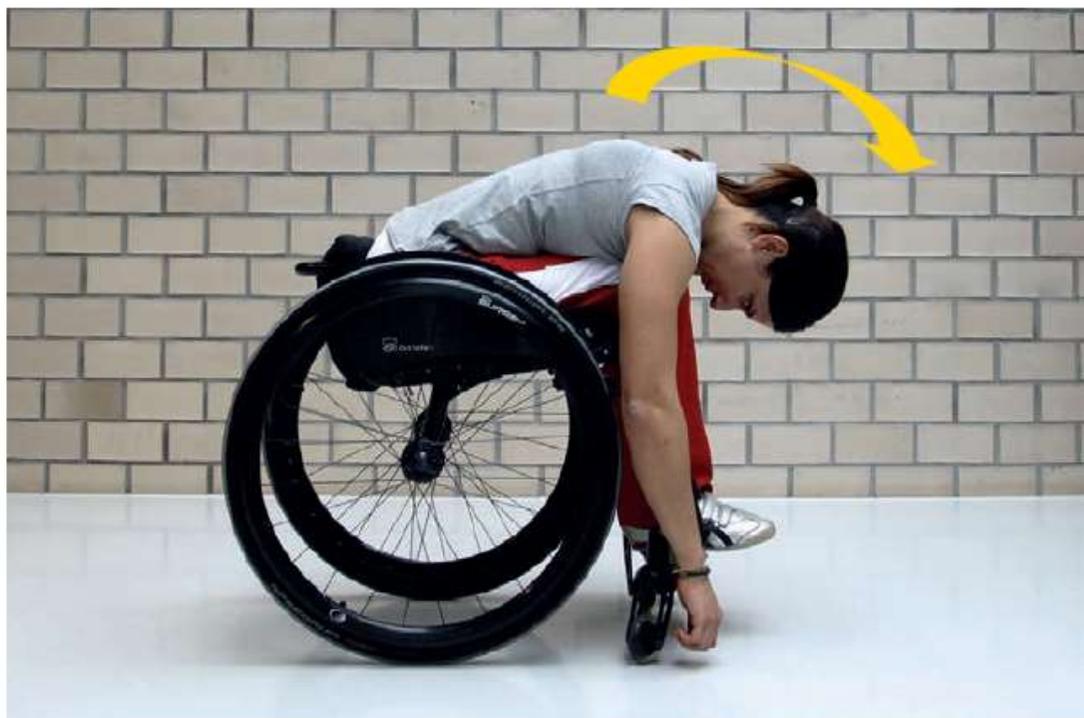
Consigne variante :

Penchez la tête vers le côté et tournez-la en même temps vers le bas.

Relaxation des muscles du dos et de la nuque

Consigne

Placez le haut du corps sur vos cuisses et laissez pendre la tête et les épaules.



Etirement des muscles latéraux de l'omoplate et de l'arrière-bras

Consigne

Pour éviter tout risque de basculement, placez le fauteuil roulant contre un mur.
Mettre une main derrière la tête entre les omoplates. Simultanément, le second bras tire légèrement le coude dans la position d'étirement.



Etirement des muscles de l'omoplate

Consigne

Pour éviter tout risque de basculement, placez le fauteuil roulant contre un mur.
Prenez un bras au niveau du coude à hauteur de la poitrine et tirez dans la direction opposée.
Gardez les épaules baissées.



Variante :



Consigne variante :

En cas de contrôle limité du tronc, l'exercice peut aussi être effectué sur le dos.

