

## Exercices TETRAPLAGIQUES

### 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 fois.*



## 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.  
Levez un bras 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.

Maintenez la position pendant 2-3 secondes avant de changer de côté.

*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***



### Diverses possibilités de maintenir la bande d'exercices

Pendant les exercices, la bande doit toujours être tendue.



## 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.



Variante :



### Consigne variante

Couché sur le dos, les mains pointent vers le plafond, les coudes sont droits et les omoplates reposent bien au sol. Au lieu d'utiliser les haltères, vous pouvez prendre des bracelets lestés.

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.

## Renforcement des muscles de l'omoplate et du dos

### Consigne

Vous êtes assis bien droit, la bande d'exercices est fixée à hauteur des épaules. Les épaules restent baissées tout au long de l'exercice. Immobilisez un bras (par exemple à la main courante).

L'autre main tient la bande d'exercices.

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



### Variante :



### Consigne variante

Positionnez vos omoplates vers le bas et en arrière. Bras tendu tourné vers l'extérieur, le bras tire vers l'arrière. Le bras doit rester tendu.

## Renforcement des rotateurs externes de l'épaule

### Consigne

La bande d'exercices est attachée à hauteur du coude.  
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. Pouces en l'air, mains 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 tronc et le coude. Ecartez maintenant la main vers l'extérieur.



### Variante :



### Consigne variante :

Avec les deux bras.

## Renforcement des abducteurs de l'épaule

### Consigne

Vous êtes assis bien droit, les omoplates sont baissées et étirées vers l'arrière. Les coudes sont pliés à hauteur du corps. Montez les bras latéralement tout en veillant à ne pas aller trop haut car les omoplates ne doivent pas suivre le mouvement. Pour intensifier l'effort, vous pouvez mettre des bracelets lestés aux arrières-bras.



### Variantes :



#### Consigne variante :

Dans un encadrement de porte, poussez avec le dos de la main ou le coude.



#### Consigne variante :

Avec un seul bras.

## 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. Étirez tout d'abord les omoplates en direction du fessier vers le bas, puis redressez la tête et levez les coudes vers l'arrière. Attention : ne remontez pas les épaules vers les oreilles.



### Variante :



### Consigne variante :

Avec un coussin sous le ventre/la poitrine.

