



PÔLE SANITAIRE
IRF Pomponiana Hyères
UP Pomponiana Marseille

299 chemin de Pomponiana
BP 90041 – 83407 Hyères Cedex

☎ 04 94 35 94 35



Equipe Mobile d'Expertise
en Réadaptation

Contact EMER 83

emer83@salinsdebregille.com

Tél : 04 94 35 96 40

Livret d'auto-rééducation



PÔLE SANITAIRE
IRF Pomponiana Hyères
UP Pomponiana Marseille

299 chemin de Pomponiana
BP 90041 – 83407 Hyères Cedex

☎ 04 94 35 94 35



EXERCICES AVEC HALTERES

- Effectuer 10 à 15 répétitions avec des haltères de 2 kg environ dans chaque main.
- Temps de repos entre 2 séries 15 à 20 secondes.
- Réaliser 2 à 3 séries chaque jour.





PÔLE SANITAIRE
IRF Pomponiana Hyères
UP Pomponiana Marseille

299 chemin de Pomponiana
BP 90041 – 83407 Hyères Cedex

☎ 04 94 35 94 35





PÔLE SANITAIRE
IRF Pomponiana Hyères
UP Pomponiana Marseille

299 chemin de Pomponiana
BP 90041 – 83407 Hyères Cedex

☎ 04 94 35 94 35



ASSIS



ASSIS



Pectoraux Bras serrés



PÔLE SANITAIRE
IRF Pomponiana Hyères
UP Pomponiana Marseille

299 chemin de Pomponiana
BP 90041 – 83407 Hyères Cedex

04 94 35 94 35



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. Etirez 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.



PÔLE SANITAIRE
IRF Pomponiana Hyères
UP Pomponiana Marseille

299 chemin de Pomponiana
BP 90041 – 83407 Hyères Cedex

04 94 35 94 35



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.



PÔLE SANITAIRE
IRF Pomponiana Hyères
UP Pomponiana Marseille

299 chemin de Pomponiana
BP 90041 – 83407 Hyères Cedex

☎ 04 94 35 94 35



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





PÔLE SANITAIRE
IRF Pomponiana Hyères
UP Pomponiana Marseille

299 chemin de Pomponiana
BP 90041 – 83407 Hyères Cedex

☎ 04 94 35 94 35



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.