RÉÉDUCATION DE L'ÉPAULE DOULOUREUSE

Douleur liée à la coiffe des rotateurs • renforcement de la coiffe et des muscles de l'omoplate

OBJECTIF

Diminuer la douleur, renforcer la coiffe des rotateurs et l'omoplate, puis retrouver l'usage du bras au-dessus de la tête et les gestes du sport.

FRÉQUENCE INDICATIVE

1 séance par jour pendant au moins 12 semaines, ou un jour sur deux si la douleur met plus longtemps à redescendre.

CONSIGNES GÉNÉRALES

- **Tempo :** 2 secondes à l'aller, 3 secondes au retour, sans à-coup. Garder les épaules basses, loin des oreilles.
- **Charge :** élastique ou haltère permettant 3 × 15 répétitions un peu difficiles, puis augmenter la résistance.
- **Douleur :** une douleur jusqu'à 5/10 pendant l'exercice est acceptable. Elle doit être revenue à son niveau habituel avant la séance suivante ; sinon, diminuer la charge.
- **Progression :** bras le long du corps, puis à hauteur d'épaule, puis au-dessus de la tête et positions du sport.

LES EXERCICES



1 Rotation externe à l'élastique, coude au corps

3 × 15 répétitions • élastique léger à moyen

Debout, coude fléchi à 90° et collé au corps, élastique fixé du côté opposé à hauteur de taille. Tourner l'avant-bras vers l'extérieur, puis revenir lentement en 3 secondes.

> **À surveiller :** *Le coude ne quitte pas le corps, l'épaule reste basse et le buste ne tourne pas.*

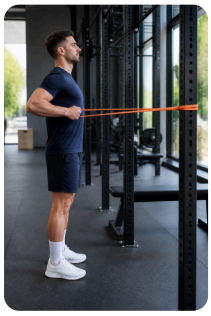


2 Élévation des bras dans le plan de l'omoplate

3 × 10 à 15 répétitions • haltères légères

Debout, bras tendus, pouces vers le haut. Lever les bras légèrement en avant, en V, jusqu'à hauteur d'épaule, puis redescendre lentement en 3 secondes.

> **À surveiller :** *Ne pas hausser les épaules. Rester plus bas que l'horizontale si la douleur dépasse 5/10.*



3 Rowing debout à l'élastique

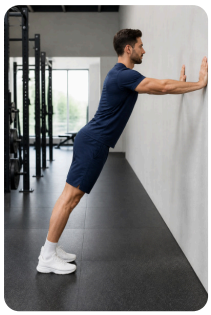
3 × 12 à 15 répétitions • élastique moyen

Face à l'élastique fixé à hauteur de poitrine. Tirer les coudes vers l'arrière le long du corps en rapprochant les omoplates, tenir 1 seconde, puis revenir lentement.

> **À surveiller :** *Buste droit et épaules basses : les omoplates se rapprochent sans que les épaules montent.*

SUITE DU PROGRAMME

Poursuivre selon la réponse clinique, la qualité du mouvement et les objectifs fonctionnels.



4 Pompes « plus » au mur

3 × 10 à 15 répétitions • au mur, puis plus incliné

Mains au mur à hauteur d'épaules. Faire une pompe lente, puis, bras tendus, pousser encore pour écarter les omoplates : c'est le « plus ». Revenir lentement.

> **À surveiller :** *Corps gainé, sans creuser le dos. Progresser vers une table, puis vers le sol quand c'est facile.*



5 Rotation externe bras à 90°

3 × 10 à 15 répétitions • phase avancée

Bras levé sur le côté à hauteur d'épaule, coude fléchi à 90°, élastique fixé devant. Partir avant-bras à l'horizontale, tourner jusqu'à l'avant-bras vertical, puis revenir lentement en 3 secondes.

> **À surveiller :** *À introduire quand les exercices bras le long du corps sont faciles. Utile pour les sports de lancer et les gardiens de but.*

SUIVI DE LA TOLÉRANCE

À noter	Repère de progression
Douleur pendant l'exercice (0–10), résistance (couleur d'élastique, poids), répétitions et qualité du geste.	Douleur jusqu'à 5/10 pendant l'exercice et retour au niveau habituel avant la séance suivante.
Réponse le lendemain : douleur au repos ou la nuit, gêne pour lever le bras, s'habiller ou porter.	Si la douleur de nuit ou au repos augmente : diminuer temporairement charge ou amplitude, puis réévaluer.

À retenir : l'exercice est le traitement de première intention. Dans l'essai de Holmgren, après 12 semaines de renforcement de la coiffe et de l'omoplate, 20 % des patients en attente d'opération ont encore choisi la chirurgie, contre 63 % avec des exercices non spécifiques. Les progrès demandent souvent 6 à 12 semaines. Ces conseils généraux ne remplacent pas un bilan : si la douleur persiste ou s'aggrave, consultez.

Fiche proposée par
Nicolas ROSSI
Kinésithérapeute du sport

CR SANTÉ • GRASSE
Kinésithérapie, ostéopathie, podologie, psychologie, Pilates
9 bis boulevard Victor Hugo • 09 83 41 20 51 • crsante.com

RDV en ligne

Références : Desmeules F et al. J Orthop Sports Phys Ther. 2025;55(4):235–274. doi:10.2519/jospt.2025.13182 • Holmgren T et al. BMJ. 2012;344:e787 • Littlewood C et al. Clin Rehabil. 2016;30(7):686–696 • Pieters L et al. J Orthop Sports Phys Ther. 2020;50(3):131–141.