Séances de rééducation de l’épaule droite/gauche

pour tendinopathie du …

sur conflit sous acromial

* Récupération des amplitudes articulaires
* Travail en décoaptation
* Prévention du conflit sous acromial
* Renforcement des abaisseurs
* Recentrage de la tête humérale statique puis dynamique
* Travail postural contre la cyphose thoracique et l’enroulement des épaules
* Apprentissage des voies de passage
* Renforcement musculaire
* Travail pendulaire

+ Apprentissage d’exercices d’auto-rééducation, adaptés à la progression, à faire tous les jours