






Exercices de contrôle moteur et de renforcement de la scapula (niveau intermédiaire à avancé)

Cliquez sur le titre ou visionnez les exercices sur YouTube 

✓	Exercices	Instructions	Notes
	<u>Contrôle moteur scapulaire (multiple)</u>	<p>Un mauvais contrôle du mouvement des omoplates peut être une source de douleur et augmenter la tension musculaire au niveau du cou. Les 3 prochains exercices ont pour but d'améliorer le positionnement des omoplates à travers divers mouvements et postures.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Le premier exercice vise à réduire la tension sur les trapèzes. Couchez-vous sur le côté droit, votre bras gauche étant supporté par deux oreillers. Déplacez votre omoplate vers le milieu de votre dos, et maintenez la position pendant 10 secondes. Effectuer 5 répétitions. Puis, faire le même mouvement de l'autre côté. • Le 2^e exercice vise à améliorer le contrôle du mouvement des omoplates dans diverses positions de la vie quotidienne. Il aide à détendre les trapèzes dans ces positions. En position assise, rétractez les omoplates vers le centre de votre dos et maintenez cette position alors que vos bras feront successivement les 3 mouvements suivants : Dans un premier temps balancez les bras de l'avant vers l'arrière. Ensuite, soulever les coudes sur le côté. Troisièmement, Tourner les avant bras vers l'extérieur en gardant les coudes collés sur le tronc. Pour le premier et la deuxième exercice, ne pas monter les coudes à plus de 30 degrés. Faire chacun des exercices 5 fois, puis répéter l'ensemble 3 fois. Lorsque vous vous sentirez confiant et que vous réussissez à maintenir les omoplates rétractez à travers les 3 séries d'exercices, effectuer la même série avec des poids de 250g dans chaque main. • Pour le 3^e exercice, élevez simplement les bras vers l'avant de façon alternative le plus haut possible, tout en gardant les pouces vers le haut. Maintenir une bonne posture en entrant le menton, tout en élevant l'arrière de la tête. Effectuer 3 séries de 5 répétitions de chaque côté. 	
	<u>Rétraction scapulaire en position assise</u>	<p>En position assise, rétracter le menton puis serrer les omoplates au centre de votre dos en ramenant les épaules vers l'arrière. Bien faire attention pour ne monter les épaules vers les oreilles, surtout si vous avez une douleur à l'épaule. Maintenir la contraction 2-3 secondes. Faites 2 séries de 10 répétitions quotidiennement.</p>	
	<u>Rétraction scapulaire avec poids en position inclinée</u>	<p>En position inclinée vers l'avant, soulevez une charge verticalement en tirant le coude vers le haut et en vous assurant de faire une rétraction de l'omoplate. Effectuez 3 séries de 10 répétitions.</p>	

Ces exercices ont été développés par le Projet canadien des guides de pratique chiropratique (PCGPC) et sont fondés sur le guide de pratique 2016 intitulé 'Traitement des troubles associés aux cervicalgies et à l'entorse cervicale'.*

Apprenez-en davantage: <https://www.chiropractic.ca/fr/guides-et-pratiques-exemplaires/>

* Bussièrès AE, Stewart G, Al-Zoubi F, Decina P, Descarreaux M, Hayden J, et al. The Treatment of Neck Pain—Associated Disorders and Whiplash-Associated Disorders: A Clinical Practice Guideline. *Journal of Manipulative and Physiological Therapeutics*. 2016;39(8):523-64.e27.