



DES EXERCICES POUR TOUS

Quelque soit votre situation !

L'épaule est une articulation fragile. Les douleurs qui y surviennent sont fréquemment dues une contraction musculaire trop rapide (ex : un geste trop rapide pour atteindre un élément en hauteur) ou à un moment de crispation (ex : une confrontation à une situation stressante).

Il est donc crucial de toujours préparer ses gestes.

Un geste en contrainte, pour les bras ou les épaules, doit toujours être préparé, réfléchi et anticipé. Lors de sa réalisation, il est important de réfléchir à la position de son corps et à son axe de symétrie afin de se recentrer et de souffler avant de réaliser le geste.

Les exercices présentés dans cette plaquette sont utiles pour des personnes :

- » ayant **une activité de travail sédentaire** (ex : travail sur écran),
- » ayant **une activité sollicitante** pour les épaules (ex : manutention manuelle),
- » qui ressentent **des douleurs au niveau des épaules** pendant leur activité mais qui disparaissent avec du repos,
- » qui ne ressentent **pas de douleurs particulières mais qui sont exposées à des sollicitations** de leurs épaules dans leur activité.

Dans le cas d'une activité sédentaire, ou lorsque l'activité sollicite peu les épaules, l'exercice d'assouplissement et d'entretien permet de **faire travailler les muscles** afin d'éviter les mouvements isolés avec une contraction musculaire trop rapide.

Dans le cas d'une activité sollicitante pour les épaules, notamment avec port de charge, il est recommandé de **réaliser un échauffement avant l'effort** avec les 3 exercices présentés. Il faut également privilégier **la voie de passage antéro-latérale** pour accéder aux zones en hauteur afin de se prémunir de l'usure prématurée de l'articulation des épaules.

Le saviez-vous ?

Dans tous les métiers et mouvements (travail sur écran, ménage, port d'une charge...) dès lors que l'écartement des coudes dépasse 30° par rapport au reste du corps, cela commence à être délétère pour l'épaule. **C'est pourquoi, il est important de garder le plus possible les bras proches du corps.**



08/2021 - Réalisation : AST67

A LIRE AUSSI :

Travail sur écran : comment adapter votre poste de travail ?
Travail sur écran : exercices d'étirement
Les lombalgies

EN SAVOIR PLUS :

Pour toute question, contactez votre médecin du travail
ou l'équipe pluridisciplinaire de votre service de santé au travail.



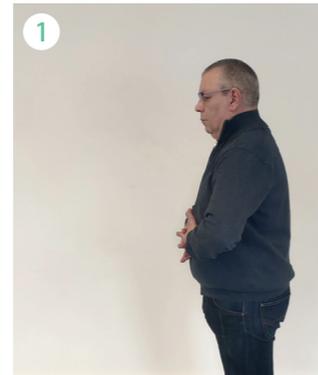
LES ÉPAULES

Exercices pour préparer les épaules
au travail et prévenir les douleurs

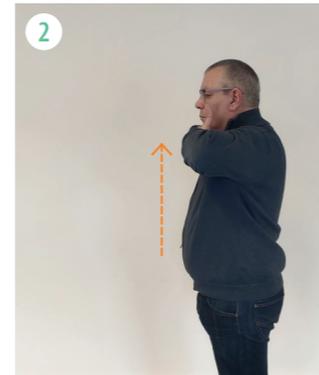
EXERCICE 1 ASSOULISSEMENT ET ENTRETIEN

Cet exercice est bénéfique à une personne qui ressent des douleurs aux épaules ou sans douleurs particulières mais exposée à une charge physique pour les épaules.

- » **Si vous avez mal aux épaules :** réalisez cet exercice plusieurs fois par jour en répétant le mouvement des bulles. Si aucune douleur n'est ressentie pendant l'exercice, augmentez légèrement et progressivement l'amplitude des bulles.
- » **Si vous n'avez pas mal aux épaules,** augmentez progressivement l'amplitude des bulles dans une même série, en les alternant avec les écartements. Les bulles vont alors s'arrêter au menton puis monter jusqu'au front pour se terminer au-dessus de la tête.



1
Positionnez vos mains croisées sur le ventre.



2
Montez les mains doucement le long du torse. Arrêtez-vous au niveau du menton.



3
Mettez les mains en avant en tendant les coudes, puis réalisez un mouvement circulaire lent jusqu'à revenir à la position 1.



4
Décroisez les doigts, écartez les bras en gardant les coudes près du corps, placez la poitrine en avant et les omoplates en arrière. Tenez la posture 10 secondes.

EXERCICE 2 ASSOULISSEMENT ET RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Cet exercice s'adresse à une personne qui ne ressent pas de douleurs aux épaules, mais qui est exposée à une charge physique des épaules importantes.

- » **Quand réaliser cet exercice ?** Avant sa journée de travail et/ou avant une tâche de manutention manuelle. Afin de vous échauffer correctement, vous pouvez réaliser plusieurs cycles en alternant l'exercice 3A et 3B.



1
Placez la main à l'horizontale en face du menton. Le poignet et le coude doivent être à même hauteur que l'épaule.



2
Placez le poignet sur le front en faisant un arc de cercle avec la main, positionnez le coude dans le plan de l'épaule. Tendez le bras vers le haut en le rapprochant de votre oreille/tête.



3A
Descendez le bras lentement vers l'avant en le retenant pour revenir à la position initiale.



3B
Tendez le bras vers le haut en le rapprochant de votre épaule. Descendez le lentement sur le côté en le retenant, pour revenir à la position initiale.

EXERCICE 3 RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Cet exercice s'adresse à une personne qui ne ressent pas de douleurs aux épaules, mais qui est exposée à une charge physique des épaules importantes.

- » **Quand réaliser cet exercice ?** Avant sa journée de travail et/ou avant une tâche de manutention manuelle. Afin de vous échauffer correctement, vous pouvez réaliser plusieurs cycles à la suite des exercices 1 et 2.



1
Placez les coudes sur le même plan que les épaules et les mains vers le haut, les doigts en dehors du champ visuel. Maintenez la position 10 secondes.



2
Penchez-vous en avant (mais pas trop pour éviter les lombalgies). Les doigts doivent rester en dehors du champ visuel. Tenez cette position 10 secondes.

DÉCOUVREZ NOS TROIS EXERCICES EN VIDÉO

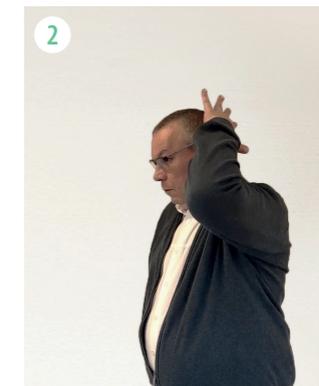
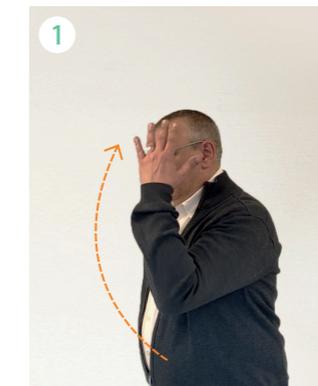
- 0:12 > Assouplissement et entretien
- 2:23 > Assouplissement et renforcement musculaire
- 3:03 > Renforcement musculaire



LA VOIE DE PASSAGE ANTÉRO-LATÉRALE COMMENT ATTEINDRE DES ÉLÉMENTS EN HAUTEUR SANS SE FAIRE MAL

Ce mouvement est destiné **aux personnes qui souhaitent accéder plus facilement à des éléments en hauteur**, en limitant les sollicitations tendineuses et musculaires de l'épaule.

Ce mouvement ne se substitue pas à l'aménagement d'un poste de travail : il convient de placer à hauteur de coude tout élément susceptible d'être manipulé fréquemment, ou tout élément ayant un poids important.



Ce qu'il ne faut pas faire

Lorsque l'on lève son bras en avant, paume de la main vers le bas, le bras bloque à un certain moment, car les tendons sont comprimés entre deux os. Ce mouvement, lorsqu'il est répété ou maintenu, peut générer une inflammation du tendon, qui entraîne des douleurs à l'épaule de plus en plus incapacitantes, voire irréversibles.

Ce qu'il faut faire

Pour accéder à des éléments en hauteur, appliquez la voie de passage antéro-latérale.

- » Rapprochez-vous de la zone à atteindre en détendant les épaules.
- » Montez votre bras vers l'arrière de la tête (comme pour se décoiffer) avec le coude fléchi et en plaçant votre paume de main vers le haut.
- » Enchaînez avec une rotation du poignet pour ramener la paume de main vers l'avant et étendez votre coude pour atteindre la zone en hauteur.



DÉCOUVREZ LE MOUVEMENT EN VIDÉO