

# Exercices de la coiffe des rotateurs

## Rotator Cuff Exercises

These exercises may be used after rotator cuff injury to the shoulder or for strengthening the shoulder.

- Do these exercises while lying face down on an exercise table or other sturdy surface where your arm can hang down.
- Turn your head toward the shoulder you are exercising.
- Do not lift your arm higher than shoulder height for these exercises.

Repeat each exercise \_\_\_\_\_ times. Hold each position for 2 to 5 seconds. Do these exercises \_\_\_\_\_ times each day.

Ces exercices peuvent être utilisés après une blessure au niveau de la coiffe des rotateurs à l'épaule ou pour renforcer l'épaule.

- Faites ces exercices allongé sur le ventre, sur une table d'exercice ou toute autre surface solide d'où votre bras peut pendre.
- Tournez la tête vers l'épaule qui travaille.
- Lors de ces exercices, vous ne devez pas lever le bras plus haut que les épaules.

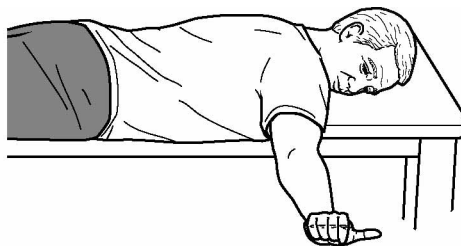
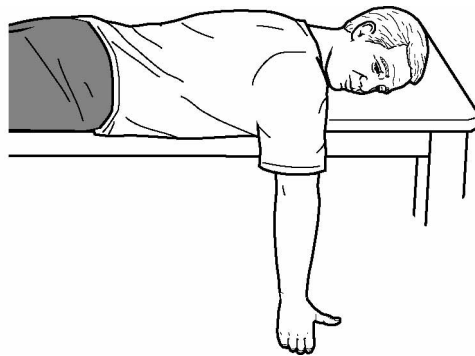
Répétez chaque exercice \_\_\_\_\_ fois. Tenez chaque position 2 à 5 secondes. Faites ces exercices \_\_\_\_\_ fois par jour.

### Exercises

- Start with your arm hanging down over the side of the table with your thumb pointed towards your head. Your elbow should be straight.

Lift your arm straight out to the side to table top level.

Hold, then lower your arm and repeat.



### Exercices

- Commencez avec le bras pendant sur le côté de la table, le pouce pointé vers votre tête. Gardez le coude droit.

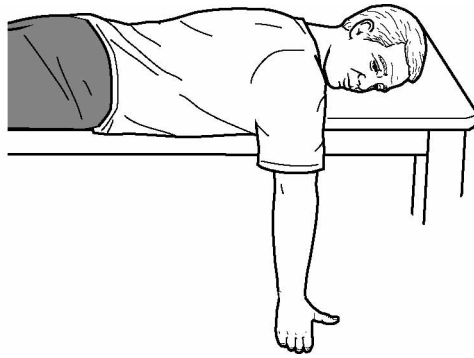
Levez le bras sur le côté à hauteur de la table.

Tenez la position, puis redescendez le bras et répétez.

- Start with your arm hanging down over the side of the table, elbow straight with your thumb pointed towards your head.

Lift your arm at an angle towards your head to table height.

Hold and then lower your arm to start position.



- Commencez avec le bras pendant sur le côté de la table, le coude droit, le pouce pointé vers votre tête.

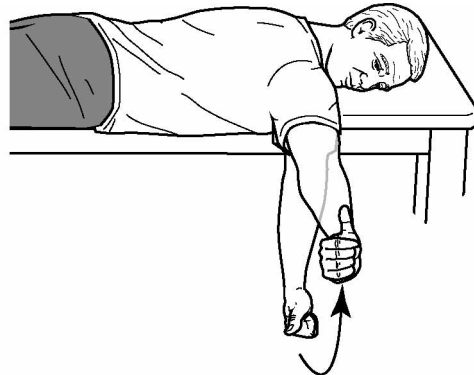
Levez le bras vers l'avant à hauteur de la table.

Tenez la position, puis redescendez le bras à la position initiale.

- Start with arm down, elbow straight and thumb pointed out.

Lift your arm straight up to your side to shoulder height.

Hold, then lower your arm and repeat.



- Commencez avec le bras pendant sur le côté, le coude droit et le pouce pointé vers l'extérieur.

Levez le bras sur le côté à hauteur de l'épaule.

Tenez la position, puis redescendez le bras et répétez.

- Start with arm down, elbow straight and thumb pointed out, away from your body.

Lift your arm at an angle towards your head to table height.

Hold, then lower your arm and repeat.



- Commencez avec le bras pendant sur le côté, le coude droit et le pouce pointé vers l'extérieur, à l'opposé de votre corps.

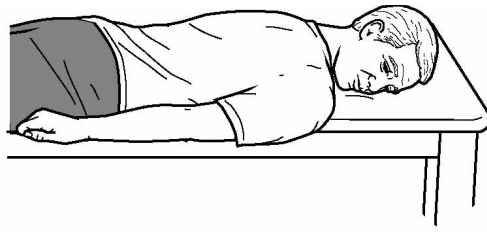
Levez le bras vers l'avant à hauteur de la table.

Tenez la position, puis redescendez le bras et répétez.

- Start with your arm down, thumb pointed out and elbow straight.

Lift your arm back to bring it up along your side at table height.

Hold and then lower your arm to the start position.



- Commencez avec le bras pendant sur le côté, le coude droit et le pouce pointé vers l'extérieur.

Levez le bras vers l'arrière pour l'amener le long de votre corps, à hauteur de la table.

Tenez la position, puis redescendez le bras à la position initiale.

- Start with your elbow bent at 90 degrees, hanging down from the table.

Keeping your elbow bent, lift your hand up as high as you can to table height.

Hold then lower your arm and repeat.



- Commencez avec le coude fléchi à 90 degrés, pendant sur le côté de la table.

En gardant le coude fléchi, levez la main aussi haut que possible à hauteur de la table.

Tenez la position, puis redescendez le bras et répétez.

