



TRUCS et ASTUCES en MDT N°4

Pour cette nouvelle proposition de variante aux exercices classiques, et pour s'adapter à des contraintes particulières, nous allons évoquer le traitement d'un **dérangement de l'épaule**.

Cet exercice peut être utile pour des personnes **répondant à l'extension de façon partielle**.

La progression normale MDT, lorsque l'on a une amélioration partielle, est d'augmenter les forces : augmenter le nombre de répétitions (plusieurs séries de 10 mouvements) ou maintenir en fin d'amplitude.

Pour autant certains patients finissent pas se plaindre de **douleur au niveau du coude** et le changement de position de la main (pronation, supination ou position intermédiaire) ne change rien.

Cette procédure peut aussi être envisagée lorsque la suite logique (la rotation interne) ne fonctionne pas. En pliant le coude on supprime l'insuffisance passive du long biceps, et l'on peut aller **plus loin dans l'amplitude d'extension** !

Procédure :

1. Evaluer les amplitudes et les douleurs de l'épaule ainsi que l'extension active et passive.
2. Evaluer l'effet de l'extension passive classique, bras tendu main posée à une hauteur suffisante, en fléchissant les genoux.
3. Placer le poing en appui, coude plié, sur un support à une hauteur suffisante mais indolore (en général plus bas que bras tendu).
4. Garder le dos droit et plier les genoux.
5. Répéter au moins 10 fois en progressant dans l'amplitude.
6. Pour sortir de la position, avancer plutôt que se contorsionner
7. Contrôler l'extension active et passive, ainsi que les autres marqueurs objectivés au préalable.



1- Départ



2- Arrivée

Bon test ! En attendant vos propres astuces.

Jacky OTERO