

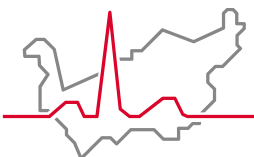
# Épaule : Protocole de San Antonio

## INFORMATIONS AUX PATIENTS ET EXERCICES



### **Quels exercices privilégier afin de renforcer la coiffe des rotateurs ?**

Ce feuillet vous présente différents exercices à effectuer, afin de renforcer au mieux votre épaule lésée. Le protocole de San Antonio permet un travail ciblé de tous les muscles de l'épaule. Il est particulièrement recommandé lors de pathologie de la coiffe des rotateurs



Hôpital du Valais  
Spital Wallis

[www.hopitalvs.ch](http://www.hopitalvs.ch) | [www.spitalvs.ch](http://www.spitalvs.ch)



## **Marche à suivre :**

Nous vous conseillons de réaliser **5 séries de 10 répétitions par exercice** en variant les exercices entre chaque série.

Il est très important de **respecter la douleur et de ne pas forcer le mouvement.**

Avant d'augmenter les charges, parlez-en à votre thérapeute, afin qu'il / elle contrôle vos mouvements et, le cas échéant, vous corrige.

Bon entraînement !

## Rotation interne



Amener le bras vers l'intérieur en gardant le coude près du corps.  
Attention à ne pas enrouler l'épaule.

## Rotation externe



Amener le bras vers l'extérieur, garder le coude fléchi et contre les côtes.  
Attention à ne pas tourner tout le haut du corps.

## Antépulsion



Garder le dos droit, allonger votre bras en maintenant le coude tendu et revenez à la position de départ.

## « Mouvement de scie »



Amener votre bras d'avant en arrière, comme si vous sciez quelque chose.

N.B. se mettre face à la poulie





## CONTACTS

**Hôpital du Valais – Centre Hospitalier du Valais Romand  
Secteur médicothérapeutique – Service de physiothérapie**

**Centre Valaisan de Pneumologie (CVP)**

Route de la Moubra 87, 3963 Crans-Montana | T 027 603 81 33

**Hôpital de Sierre**

Rue St-Charles 14, 3960 Sierre | T 027 603 78 65

**Hôpital de Sion**

Avenue du Grand-Champsec 80, 1951 Sion | T 027 603 40 00

**Hôpital de Martigny**

Avenue de la Fusion 27, 1920 Martigny | T 027 603 94 39

**Clinique Saint-Amé**

Vers Saint-Amé 10, 1890 Saint-Maurice | T 027 604 68 73

**Hôpital de Malévoz**

Route de Morgins 10, 1870 Monthey | T 027 604 73 93

© Tous droits réservés. Aucun texte de ce document ne peut être reproduit sans l'autorisation du Service de la communication de l'Hôpital du Valais.