

## **Conseils de l'ostéopathe Luxation Antérieure de l'Épaule chez le Judoka**

### **1. Échauffement Adapté**

- **Durée** : Privilégier un échauffement de 15-20 minutes, progressif et spécifique.
- **Mouvements doux** : Faire des rotations contrôlées de l'épaule dans toutes les directions, sans dépasser les limites de la douleur.
- **Échauffement global** : Inclure des exercices cardiovasculaires doux (corde à sauter, course légère) pour augmenter la température corporelle et préparer les muscles.
- **Mobilisation articulaire** : Insister sur des mouvements dynamiques, comme les rotations de bras avec des élastiques, qui activent doucement les muscles stabilisateurs de l'épaule.

### **2. Renforcement Musculaire**

- **Focus sur les stabilisateurs de l'épaule** : Renforcer les muscles de la coiffe des rotateurs (supra-épineux, infra-épineux, petit rond, subscapulaire), ainsi que les muscles scapulaires (trapèzes, rhomboïdes).
- **Exercices recommandés** :
  - Travail avec des bandes élastiques (extensions, rotations internes/externes).
  - Pompes modifiées (mains plus rapprochées pour solliciter les stabilisateurs).
  - **Gainage** : Travailler les abdominaux et dorsaux pour stabiliser le tronc, limitant ainsi les contraintes sur l'épaule.
- **Fréquence** : 3 à 4 fois par semaine, en augmentant progressivement l'intensité.

### **3. Posture et Techniques**

- **Posture correcte** : Garder une posture droite et alignée pour réduire les tensions inutiles sur l'épaule.
- **Techniques de projection** : Adopter des techniques qui minimisent les risques de déséquilibre et de chute sur l'épaule. Favoriser les techniques moins risquées pour l'articulation, comme les mouvements où l'épaule n'est pas trop sollicitée en rotation extrême.
- **Utilisation des hanches et des jambes** : Compenser avec une bonne utilisation des membres inférieurs pour diminuer les sollicitations de l'épaule dans les mouvements puissants.

#### **4. Gestion des Entraînements**

- **Reprise progressive** : Reprendre le judo de manière graduelle, en évitant les mouvements trop explosifs et les chutes sur l'épaule durant les premières semaines.
- **Planification des séances** : Alternier des jours d'entraînement intensif avec des jours plus légers.
- **Limiter les combats au sol** : Durant la rééducation, éviter les combats au sol (newaza) où l'épaule pourrait être mise en position de faiblesse.

#### **5. Récupération et Étirements**

- **Étirements doux** : Étirer les muscles de l'épaule après chaque entraînement, sans forcer. Maintenir chaque étirement pendant 20-30 secondes.
  - **Exemples** : Étirement du deltoïde, étirement de la coiffe des rotateurs.
- **Auto-massage** : Utiliser une balle de massage ou un rouleau en mousse pour réduire les tensions musculaires dans la région de l'épaule et de la scapula.
- **Cryothérapie (glace)** : Appliquer de la glace pendant 15 minutes après l'entraînement pour diminuer l'inflammation.

#### **6. Traitement Préventif chez l'Ostéopathe**

- **Suivi régulier** : Consulter un ostéopathe pour des séances de traitement préventif tous les 2 à 3 mois, surtout si des tensions ou des blocages sont ressentis dans l'épaule.
- **Rééquilibrage corporel** : L'ostéopathe pourra vérifier l'ensemble de la posture et des déséquilibres potentiels dans le corps, ce qui permet de soulager les tensions qui affectent indirectement l'épaule.
- **Libération articulaire et musculaire** : Il peut réaliser des manipulations douces pour redonner de la mobilité et corriger les dysfonctions articulaires suite à la luxation, favorisant une récupération plus durable.



**Exercices de renforcement de l'épaule**



**Retour au site principal**