

## Conseils de l'ostéopathe Tendinopathie du Supra-Épineux chez l'Haltérophile

### 1. Échauffement Adapté

- **Exercices spécifiques :**
  - **Mobilisation articulaire :** Réaliser des mouvements circulaires de l'épaule (petits puis grands cercles) pour échauffer les muscles de la coiffe des rotateurs.
  - **Activation musculaire avec bande élastique :** Effectuer des rotations externes et internes de l'épaule avec une bande élastique pour activer le supra-épineux et les muscles environnants.
  - **Élévations latérales légères :** Utiliser un poids léger pour des élévations latérales afin de stimuler doucement le supra-épineux.
  - **Étirements dynamiques :** Étirement dynamique de l'épaule en mouvements contrôlés (sans aller à l'extrême de l'amplitude) pour améliorer la souplesse.

### 2. Renforcement Musculaire

- **Exercices spécifiques :**
  - **Rotations externes et internes avec bande élastique ou poulie légère :** Ces exercices ciblent directement le supra-épineux et les autres muscles de la coiffe des rotateurs.
  - **Exercices de renforcement des muscles scapulaires :** Réaliser des exercices comme le **rowing assis** ou le **tirage menton** pour renforcer les muscles qui stabilisent l'omoplate.
  - **Exercices en chaîne fermée** (comme les **pompes contre le mur**) pour solliciter le supra-épineux tout en stabilisant l'ensemble de l'épaule.
  - **Renforcement excentrique :** Utiliser des exercices en descente contrôlée (ex. élévations latérales lentes) pour améliorer la résistance du tendon.

### 3. Posture et Techniques

- **Conseils spécifiques :**
  - **Alignement de l'épaule et de l'omoplate :** Garder les omoplates légèrement rétractées et abaissées lors des mouvements de tirage et de poussée pour éviter la compression du tendon.
  - **Techniques de levée :** Maintenir les coudes légèrement fléchis et dans l'axe des épaules lors des mouvements comme le **développé militaire** ou les **élévations latérales**.
  - **Utiliser une prise neutre** (paume face à l'autre) autant que possible pour réduire les tensions sur le supra-épineux.
  - **Strapping de l'épaule :** Envisager un strapping ou un support pour l'épaule afin d'apporter un soutien supplémentaire et d'encadrer les mouvements durant les périodes de récupération.

#### 4. Gestion des Entraînements

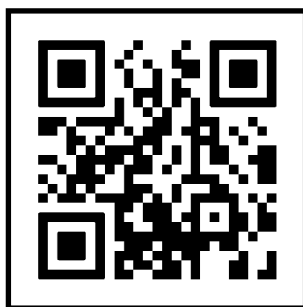
- **Conseils spécifiques :**
  - **Augmentation progressive des charges :** Ne pas augmenter brutalement les poids soulevés. Suivre une augmentation progressive pour laisser le temps aux tendons de s'adapter.
  - **Variation des exercices :** Alterner les types d'exercices pour éviter de solliciter excessivement le supra-épineux de manière répétitive.
  - **Planifier des jours de récupération active :** Intégrer des jours d'entraînement léger ou des exercices de mobilité pour favoriser la régénération des tissus tendineux.
  - **Limitation des mouvements au-dessus de la tête :** Réduire temporairement les exercices au-dessus de la tête si une douleur ou une gêne apparaît.

#### 5. Récupération et Étirements

- **Exercices spécifiques :**
  - **Étirements passifs des muscles de l'épaule :** Étirements des deltoïdes, pectoraux et trapèzes pour relâcher les tensions autour du supra-épineux.
  - **Cryothérapie :** Application de glace sur l'épaule après les entraînements pour réduire l'inflammation du tendon.
  - **Auto-massage ou massages thérapeutiques :** Utiliser des balles de massage ou des rouleaux pour détendre les muscles de l'épaule et du dos.
  - **Programme de relaxation :** Incorporer des techniques de respiration ou de relaxation pour diminuer la tension générale dans le corps.

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

- **Pourquoi consulter :**
  - **Amélioration de la mobilité de l'épaule et de la colonne thoracique :** Les manipulations ostéopathiques aident à restaurer l'amplitude de mouvement de l'épaule et la souplesse de la cage thoracique.
  - **Diminution des tensions musculaires :** Les techniques manuelles de l'ostéopathe peuvent détendre les muscles de la coiffe des rotateurs et les muscles scapulaires.
  - **Correction des déséquilibres posturaux :** L'ostéopathe peut identifier et corriger les compensations ou les mauvaises postures qui augmentent les risques de tendinopathie.
  - **Suivi régulier en prévention :** Consulter un ostéopathe pour un suivi préventif aide à maintenir un bon équilibre articulaire et à prévenir les blessures récurrentes.



**Exercices de renforcement de l'épaule**



**Retour au site principal**