

## Conseils de l'ostéopathe Tendinopathie du Supra-Épineux chez le Praticant de Planche à Voile

### 1. Échauffement Adapté

- **Exercices spécifiques :**
  - **Mouvements circulaires des épaules :** Réaliser des mouvements de rotation des épaules dans les deux sens pendant 1 à 2 minutes pour activer les muscles de la coiffe des rotateurs.
  - **Mobilisation active des bras :** Effectuer des mouvements de bras en croix (abduction/adduction) et des flexions/rotations pour échauffer les muscles de l'épaule.
  - **Exercices avec bande élastique légère :** Effectuer des rotations internes et externes pour solliciter le supra-épineux et les autres muscles stabilisateurs de l'épaule.
  - **Étirements dynamiques du tronc :** Mobiliser le tronc et les bras pour activer les chaînes musculaires sollicitant les épaules.

### 2. Renforcement Musculaire

- **Exercices spécifiques :**
  - **Renforcement des muscles de la coiffe des rotateurs :** Utiliser des **bandes élastiques** pour réaliser des rotations internes et externes de l'épaule.
  - **Renforcement des muscles posturaux :** Travailler les muscles du dos et les trapèzes avec des exercices comme le **rowing** ou les **extensions avec haltères légers**.
  - **Exercices de proprioception de l'épaule :** Travailler avec un ballon ou sur une surface instable pour améliorer la stabilité dynamique.
  - **Élévations latérales légères :** Effectuer des élévations latérales avec de faibles charges pour renforcer le supra-épineux sans le surcharger.

### 3. Posture et Techniques

- **Conseils spécifiques :**
  - **Alignement des épaules :** Maintenir les épaules dans une position neutre, évitant une posture arrondie vers l'avant.
  - **Techniques de prise du wishbone :** Lors de la manipulation du wishbone, veiller à ne pas lever les bras trop haut, ce qui pourrait sursolliciter le supra-épineux.
  - **Utilisation du corps pour tourner la voile :** Éviter d'utiliser uniquement les bras pour diriger la voile. Utiliser le tronc et les jambes pour répartir les forces.
  - **Strapping de l'épaule :** Le strapping peut être utilisé pour soutenir l'épaule et réduire les tensions sur le tendon pendant les périodes de récupération.

#### **4. Gestion des Entraînements**

- **Conseils spécifiques :**
  - **Progression des charges :** Augmenter progressivement l'intensité et la durée des sessions pour laisser le temps aux tendons de s'adapter.
  - **Alternance des types d'effort :** Varier les exercices et les mouvements pour éviter la sollicitation répétée d'un même groupe musculaire.
  - **Périodes de repos suffisantes :** Intégrer des jours de repos ou de récupération active pour permettre aux tissus de se régénérer.
  - **Technique de récupération active :** Intégrer des séances à faible intensité ou des activités complémentaires (comme la natation) pour maintenir la forme sans sursolliciter l'épaule.

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

- **Exercices spécifiques :**
  - **Étirements des muscles de l'épaule :** Étirer doucement les muscles deltoïdes, les pectoraux et le trapèze après chaque session.
  - **Auto-massage avec une balle :** Utiliser une balle de massage ou un rouleau en mousse pour détendre les muscles tendus autour de l'épaule.
  - **Application de froid ou de chaleur :** Appliquer de la glace en cas de douleur aiguë ou utiliser de la chaleur pour détendre les muscles avant les étirements.
  - **Hydratation et alimentation équilibrée :** Favoriser la récupération en restant bien hydraté et en consommant des aliments riches en nutriments, comme les protéines et les antioxydants.

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

- **Pourquoi consulter :**
  - **Évaluation de la mobilité articulaire :** L'ostéopathe peut identifier et corriger les limitations de mobilité de l'épaule et du haut du dos.
  - **Correction des déséquilibres musculaires :** Les manipulations ostéopathiques peuvent aider à détendre les muscles contractés ou à réactiver ceux qui sont moins sollicités.
  - **Prévention des adhérences :** Les techniques ostéopathiques permettent de prévenir la formation de cicatrices fibreuses dans le tendon.
  - **Suivi régulier :** Effectuer un suivi ostéopathique régulier, surtout en cas de douleur récurrente ou après une période d'entraînement intensif.



**Exercices de renforcement de l'épaule**



**Retour au site principal**