

# EXERCICES EN PISCINE

## SUITE À UNE OPÉRATION DE LA COIFFE DES ROTATEURS

---



Hôpitaux  
Universitaires  
Genève

Cette brochure vous est remise pour vous aider à poursuivre la rééducation en piscine.

Dès que vous avez reçu le feu vert de votre médecin, vous pouvez commencer les exercices ci-contre à partir de la 6<sup>e</sup> semaine qui suit l'opération.

Vous pouvez réaliser seul ces exercices en veillant qu'ils soient effectués sans douleur. L'objectif est de récupérer une bonne amplitude de vos mouvements.

### **Recommandations générales**

- ▶ Accomplissez les exercices en douceur, sans résistance.
- ▶ Évitez les mouvements douloureux.

Cette brochure a été réalisée par l'équipe de physiothérapie en chirurgie avec la collaboration du Groupe d'information pour patient-e-s et proches (GIPP) des HUG.

# Echauffement

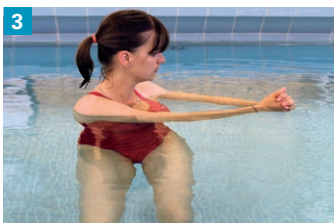
---



1 Inclinez et tournez la tête lentement



2 Immergé jusqu'aux épaules, inclinez le haut du corps de droite à gauche



3 Mains jointes, tournez le haut du corps à droite puis à gauche



4 Inclinez les épaules en avant puis abaissez-les en arrière





**5** Marchez les bras relâchés pour créer un courant



**6** Reculez les bras relâchés pour créer un courant



**7** Bras dans l'eau, faites un petit cercle avec le bras opéré

# Exercices pour gagner de l'amplitude

---



- 8** Dos contre le mur, montez les bras à l'horizontale sans sortir les épaules de l'eau



- 9** A genou dans l'eau, ouvrez et refermez les bras



- 10** Sans sortir les mains de l'eau, placez la main sur l'épaule opposée en laissant monter le coude. Alternez droite puis gauche



- 11** Balancez les bras comme dans la marche

# Exercices avec des accessoires

---



- 12** Si vous êtes à l'aise, immergez-vous complètement. Montez et descendez les bras coude écartés



- 13** Pliez les coudes puis tendez les bras



- 14** Tendez en avant un bras après l'autre sans sortir les bras de l'eau



- 15** Sous l'eau, muni d'une ceinture de plomb, montez et baissez les bras au dessus de la tête