	CHIRURGIE Dr Johannes BARTH Dr Hubert LENOIR	RHUMATOLOGUE Dr Yves ROZAND
	MEDECINE DU SPORT Dr Frédéric GUICHARD Dr Frédéric MAURIS	MASSEUR-KINESITHERAPEUTE Richard CHARVET Philippe DELSOL


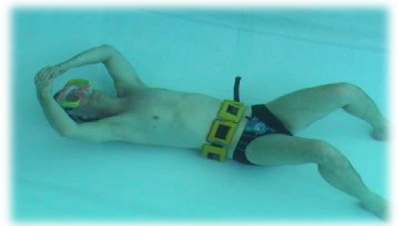




PROTOCOLE DE RECUPERATION DES AMPLITUDES DE L'EPAULE

La Balnéothérapie ne remplace pas le travail « à sec »

➤ REEDUCATION EN PISCINE (BALNEOTHERAPIE) :

La durée de la séance ne doit pas **dépasser 20 à 30 minutes**.
Le repos (3' à 5') entre chaque exercice est au moins **aussi important que l'exercice lui-même**.
 Il va faciliter le relâchement pour la série suivante.
 Les exercices sont enseignés par le **kinésithérapeute** - il contrôle votre **travail** et votre **repos**.

SERIES COURTES (peu de répétitions) **ENTRECOUPEES DE REPOS +++**

 <p>Brasse sanglée : en position sanglée , épaules relâchées, mouvements lents, mains à plat. (2 à 3 séries de 5 mouvements max)</p>	 <p>Élévation fond de l'eau : permet un travail en apesanteur totale, sans aucune contrainte. 1 mouvement par apnée. (4 à 8 mouvements max)</p>	 <p>Prêches : comme « à sec », les mains s'écartent , sans serrer les coudes au corps. (1 à 2 série(s) de 5 mouvements max)</p>
 <p>Le balancier : en alternance , une main en avant, l'autre en arrière , sans forcer. (1 série de 5 mouvements max)</p>	 <p>Le « croisé » : en alternance : main-épaule opposée/dos de la main en arrière. Sans forcer Prudence++ (mouvement le + agressif) (1 série de 5 mouvements max)</p>	 <p>L'étirement debout : En 2 temps : on monte d'abord les mains ensemble, coudes ouverts. Puis étirement 2 mains ensemble. (2 à 3 étirements max)</p>

ON NE DOIT JAMAIS FORCER DANS L'EAU

L'eau doit être utilisée comme **une aide** (Poussée Archimède) et non comme une résistance.

PAS DE MATERIEL ADDITIONNEL

On n'utilise pas de planches, flotteurs, bâton, plaquettes,...

AMELIORATION SUR LE PLAN DOULOUREUX

Une séance qui s'est déroulée **sans être agressif** et **sans en faire trop en quantité** conduit à une
amélioration sur le plan douloureux en fin de séance.

!! Si des douleurs apparaissent le soir ou la nuit suivante, bien souvent c'est que vous avez **trop forcé** ou que vous en avez **fait trop !!**

Dans ce cas-là, augmentez le repos + Allégez votre programme.

Si la douleur persiste, ne laissez pas la situation se dégrader, n'hésitez pas à contacter notre équipe.

LA BALNEOTHERAPIE EST IDEALE POUR LA DETENTE

Elle est particulièrement recommandée pour la rééducation post-opératoire

Le travail dans l'eau place tout votre corps en état d'apesanteur (absence de poids) , tous les mouvements effectués ne sollicitent que très peu les muscles , ce qui permet de **ne pas agresser ceux qui ont été réparés** et de libérer votre articulation des « freins » qui la limitent (à condition que les mouvements ne soient pas trop rapides)