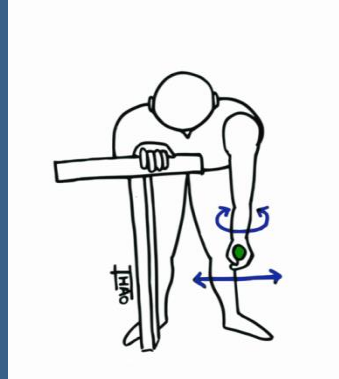
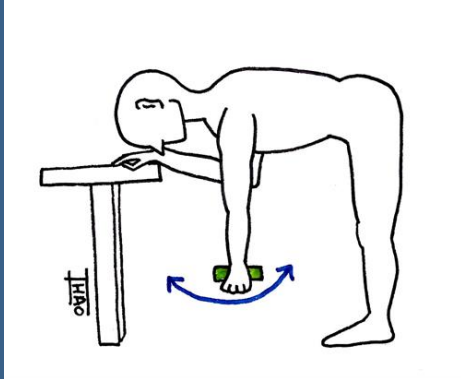


Cabinet de Chiropraxie

Cergy-Pontoise

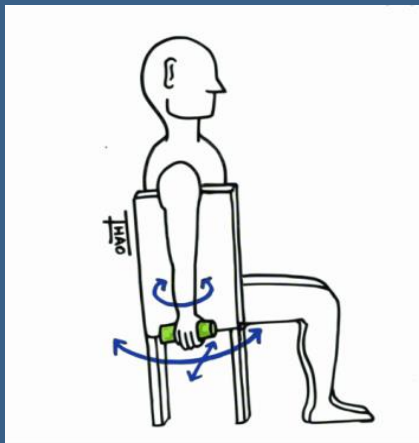
Exercice de Codman



Répéter l'exercice plusieurs fois dans la journée

- En position debout, se pencher en avant et prendre appui sur une table avec la main du côté de l'épaule valide.
- **Abaisser l'épaule** douloureuse et **laisser pendre le bras**. Un poids léger peut être ajouté (1 à 2kg max)
- Effectuer un **mouvement pendulaire** du bras en 4 étapes :
 - 1 D'avant en **arrière**
 - 2 Puis de **droite** à **gauche**
 - 3 Puis des **rotations** dans le sens **horaire** et
 - 4 dans le sens **anti-horaire**.

Variante assis sur une chaise



Répéter 2 fois ces 4 étapes

- Le bassin et les jambes oscillent pour augmenter l'amplitude du mouvement du **bras** qui doit être **complètement relâché** pour bouger avec l'oscillation du bassin. S'il ne bouge pas, vous n'êtes pas assez relâché.

Attention l'exercice ne doit pas causer de douleurs trop importantes.