

# Cabinet de chiropraxie

Cergy

## Traiter la tendinite du supra épineux (épaule)

### Qu'est-ce que le supra-épineux et à quoi sert-il ?



Le supra-épineux est un muscle qui vous permet de lever l'épaule sur le côté.

Il fait partie des structures les plus fréquemment responsables de douleurs à l'épaule.

Afin de bénéficier d'une prise en charge optimale et d'une récupération favorable, nous vous recommandons de consulter votre chiropracteur afin de mettre en place un protocole de soin ainsi qu'un programme appelé protocole de Stanish.

Le médecin Williams Stanish a révolutionné la prise en charge des tendinopathies du tendon d'Achille chez les sportifs de haut niveau. Son protocole peut être transposé et applicable à l'ensemble des tendinopathies.

### Déroulé du protocole :

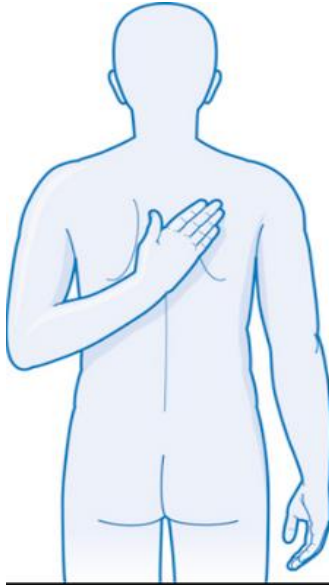
Le protocole repose sur 4 étapes essentielles sur une durée de 6 semaines :

- Étirement du muscle
- Renforcement du muscle
- Étirement du muscle
- Glaçage du muscle

# 1 : Étirement du muscle Supra-épineux

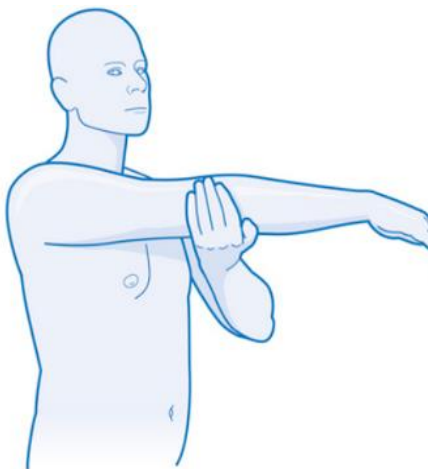
## L'étirement se réalise en deux temps :

### Phase 1 :



Étirez votre muscle dans cette position, sans faire d'à-coup, en gardant votre dos droit. Maintenez pendant 20 secondes et réalisez 5 répétitions.

### Phase 2 :

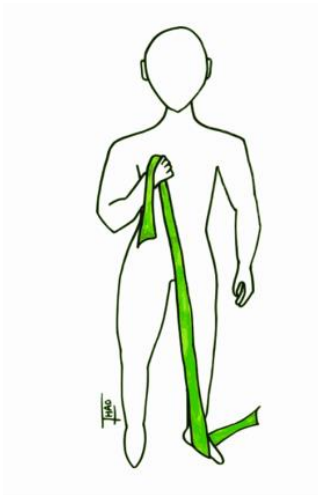


Étirez votre muscle dans cette position, sans faire d'à-coup, en gardant votre dos droit. Maintenez pendant 20 secondes et réalisez 5 répétitions.

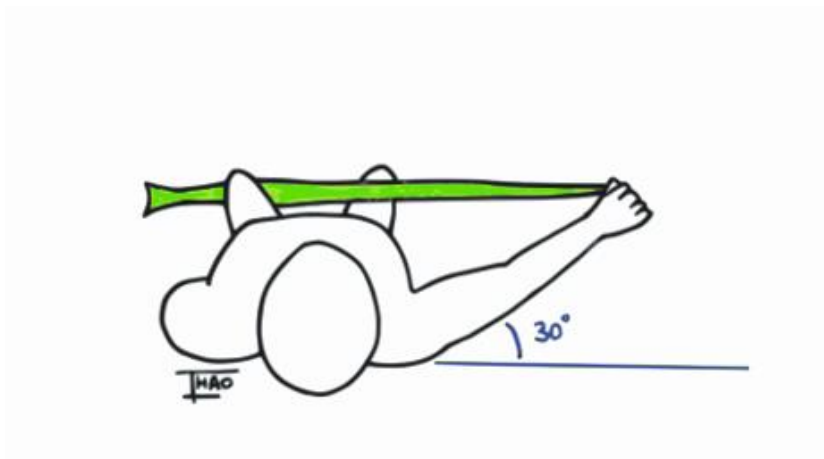
## 2 : Renforcement du supra-épineux (travail en excentrique)

Munissez-vous d'un élastique de pilate (force moyenne) ou d'un poids d'environ 1 à 2Kg et procédez comme ci-dessous :

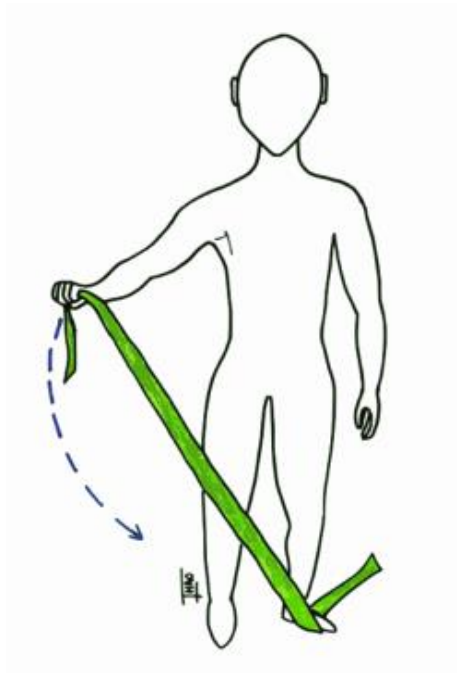
### Étape 1 : Pliez d'abord votre bras à l'aide de votre biceps de la façon suivante



### Étape 2 : Tendez votre bras à l'horizontale avec un angle d'environ 30° par rapport à votre corps



### Étape 3 : Abaissez ensuite le bras de manière contrôlée



L'efficacité de l'exercice repose sur le fait de contrôler de manière lente la descente du bras et de ressentir la contraction des muscles de l'épaule.

Une fois les 3 étapes effectuées, reprenez à l'étape 1 afin de réaliser 3 séries de 10 répétitions.

La vitesse d'exécution va varier au cours du protocole, une vitesse lente, une moyenne et une rapide (se reporter au tableau plus bas pour savoir quelle vitesse adopter).

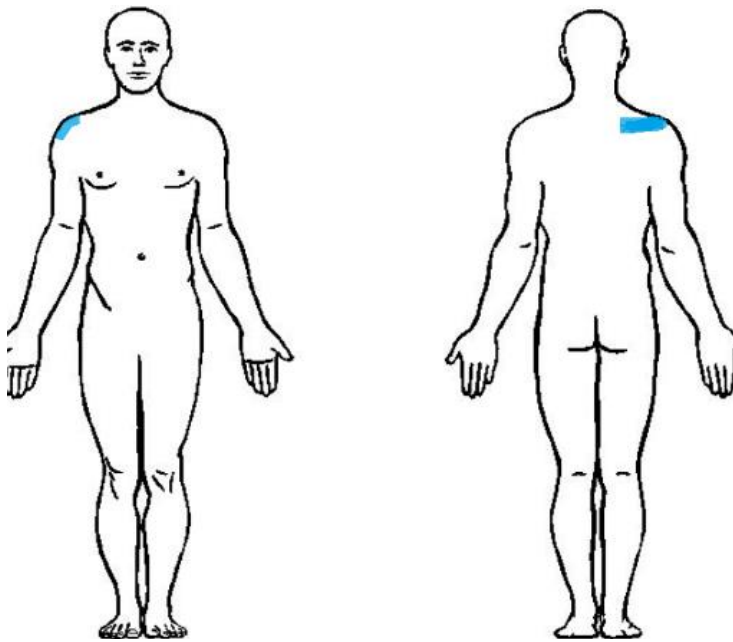
La charge va également varier au cours du protocole. Le niveau des charges sera à établir avec votre chiropracteur car il dépend de la condition physique de chaque patient.

Concernant la douleur :

- L'exercice doit être peu douloureux (supportable) afin d'être efficace.
- La douleur ne doit être présente que lors de la dernière série de 10. Si la douleur apparaît avant, la charge est trop importante.

## 3 : Étirement de nouveau (cf page 2)

## 4 : Glaçage



Appliquez une poche de froid sur la zone marquée en bleue pendant 10 minutes.

Ne pas appliquer de la glace à même la peau car risque de brûlure, toujours utiliser un tissu entre la poche de froid et votre peau.

### Déroulé du protocole sur 6 semaines :

Semaine	Vitesse de l'exercice de renforcement		Charge de travail
	Jours		
1	1 à 3	Vitesse lente	Charge faible
	3 à 5	Vitesse moyenne	
	6 et 7	Vitesse rapide	
2	1 à 3	Vitesse lente	Charge faible
	3 à 5	Vitesse moyenne	
	6 et 7	Vitesse rapide	
3	1 à 3	Vitesse lente	Charge moyenne
	3 à 5	Vitesse moyenne	
	6 et 7	Vitesse rapide	
4	1 à 3	Vitesse lente	Charge moyenne
	3 à 5	Vitesse moyenne	
	6 et 7	Vitesse rapide	
5	1 à 3	Vitesse lente	Charge élevée
	3 à 5	Vitesse moyenne	
	6 et 7	Vitesse rapide	
6	1 à 3	Vitesse lente	Charge élevée
	3 à 5	Vitesse moyenne	
	6 et 7	Vitesse rapide	

## Quand voir votre chiropracteur pendant ce protocole ?

Au cours des 6 semaines votre chiropracteur interviendra afin de compléter le protocole par une prise en charge chiropratique visant à optimiser la récupération.

Nous vous recommandons, à minima, de consulter votre chiropracteur au début, pour la mise en place du protocole (les différents niveaux de charge vous seront alors détaillés), en milieu de protocole et à la fin de celui-ci.