

Pathologies rencontrées et éléments de réponses en Renforcement musculaire/ stretching

Rappel sur les muscles et les actions

Muscles Epaule	ACTION	EXERCICES Renfo	EXERCICES Strech
Grand pectoral	Adducteur du bras Fléchisseur et rotateur interne de l'épaule =ANTEPULSION	Développé couché Dips Pompes Ecarté haltère Butterfly	
Deltoïde	Abduction du bras	Elévations (latérales et frontales)	

Les tendinites au niveau des épaules et de la coiffe des rotateurs :

Une tendinite correspond à une inflammation chronique d'un tendon.

Dans une tendinite, le tendon conserve sa continuité mais cela peut conduire à une rupture tendineuse. Au niveau de la coiffe des rotateurs, la tendinite couramment rencontré se situe sur le sus-épineux.

Conduite à tenir :

Si une personne est diagnostiquée par un médecin = repos total et séances de kiné.

S'il y a des douleurs dans ces zones, l'éducateur doit éviter de proposer des exercices sollicitant les muscles et tendons étant en cause de la douleur. Ne pas proposer des exercices à poids de corps sollicitant la partie douloureuse.

Exemple : éviter les pompes, dips et gainage

Toutefois et cela selon le ressenti des personnes, possibilités de travailler sans poids ou avec poids très léger.

Exemple avec tendinite de la coiffe des rotateurs :

- En renfo = avec poids léger ou sans poids faire des élévationx frontales et latérales ne dépassant pas en amplitude le niveau du cœur (ne pas amener les bras plus haut). Limiter le nombre de répétitions et de séries et aménager de longues pauses.
- En stretching = pas d'étirement sollicitant l'abduction de l'épaule. Possibilité avec un poids léger ou sans poids des mouvements lents de balancer d'avant en arrière en relâchant le bras vers le sol. Limiter les répétitions.

Muscles du Bras	ACTION	EXERCICES Renfo	EXERCICES Stretch
Brachial Antérieur	Fléchisseur du coude	Curl Tout mouvement qui amène à fléchir l'avant-bras sur le bras	
Biceps Brachial	Fléchisseur du coude Supinateur de l'avant bras antépulseur	Curl	
Triceps Brachial	Extension du coude Rétropulsion	Kick Back = extension triceps Barre au front Dips Développé couché prise serrée Extension derrière la tête pompe	

Tendinite au niveau du coude (tennis-elbow)

Correspond à une inflammation chronique des tendons du coude. Provoque sensation de brûlure, de douleur lancinante.

Eviter tout exercice et mouvement sollicitant la flexion et extension de l'avant bras. Eviter toute charge additionnelle dans les mains.

Si vous solliciter l'épaule avec le bras tendu, le faire sans poids et sans appui sur les mains.

Pour les étirements envisager des exercices ne sollicitant pas les appuis sur les bras et mains.

Muscles Hanches	ACTION	EXERCICES Renfo	EXERCICES Stretch
Psoas Iliaque	Flexion cuisse sur bassin Rotation externe de la hanche	Montée de genou Enrouler de bassin	
Petit fessier	Flexion cuisse sur bassin Rotation interne cuisse Adduction cuisse	Squat Fentes Elévation latérale	
Moyen fessier	Abduction de la cuisse Rotation interne et externe de la cuisse	Squat Fentes Elévation latérale	
Grand fessier	Flexion cuisse sur bassin Rétroversion bassin Rotation externe de la hanche	Squat Fentes Extension de hanche Relevé de bassin Elévation arrière Soulevé de terre jambes tendues	

Prothèse de hanche :

Privilégier un travail sans charge.

Interdiction de proposer des exercices sollicitant une rotation de la hanche (élévation). Eviter les sauts répétitifs, les déplacements latéraux (pas chassés), le maintien de position accroupi.

En stretching : interdiction d'étirer dans un mouvement d'abduction ou d'adduction. Limiter l'amplitude de travail.

Muscles Cuisse	ACTION	EXERCICES Renfo	EXERCICES Stretch
Quadriceps	Tous les chefs permettent extension du genou Droit antérieur permet flexion de la cuisse sur bassin et antéversion	Squat Leg extension Fentes	
Ischios jambiers	Tous flexion du genou + extension de hanche (sauf courte portion biceps fémoral)	Leg curl Soulevé de terre jambes tendues Relevé de bassin au sol = + les jambes sont éloignées des fessiers + on sollicite les ischios	
Adducteurs	Flexion de cuisse Adduction (cuisse sur bassin)	Squat sumo Relevé de jambes allongé au sol	

Les opérations des croisés des genoux :

Renforcement des quadriceps et ischios jambiers à privilégier permettant de maintenir la stabilité de l'articulation du genou.

Avant opération et pendant la rééducation, éviter les sauts, les rotations, les déplacements latéraux.

Au bout d'un an, si aucun problème particulier, tout est autorisé même s'il est recommandé de privilégier les exercices dans l'axe.

Etirement quadriceps et ischios-jambier à privilégier en restant dans l'axe.