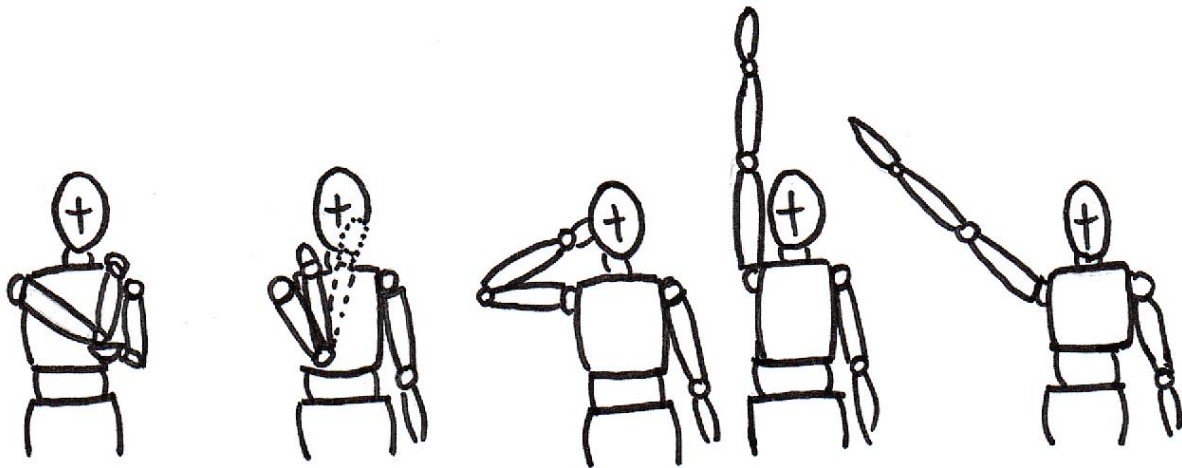


Fiche n°7 : Mobilisation de l'épaule



1. On vient mettre la main sur l'épaule opposée et on vient pousser le coude au maximum.
2. On passe la main devant le visage pour la poser sur l'épaule du même côté.
3. On vient ouvrir le coude sur le côté.
4. On vient grandir le bras au-dessus de la tête en passant bien la main derrière la tête.
5. Paume de main vers le ciel, on vient ouvrir le bras tendu sur le côté et légèrement vers l'arrière.

Tous les mouvements doivent mettre une tension dans l'épaule mais doivent respecter la règle de non douleur. N'hésitez pas à utiliser la balle de tennis pour masser la région derrière l'épaule également.



Delphine François

Ostéopathie – Posturologie – Réflexes Archaiques

79 avenue de la Marne – 64200 Biarritz

05.59.85.39.68- francois.osteobiarriz@gmail.com

www.francois-osteobiarriz.com