

Thrower's Ten Program (TTN)

Dr Charoussel Christophe

Ce programme est une rééducation musculaire de l'épaule à partir du troisième mois post-opératoire, la mobilité de l'épaule doit être récupérée à au moins 80% pour débiter ces exercices. Ils peuvent être réalisés soit avec un kinésithérapeute soit seul.

Il faut réaliser une série de 10 mouvements dans chaque exercice deux fois par jour.

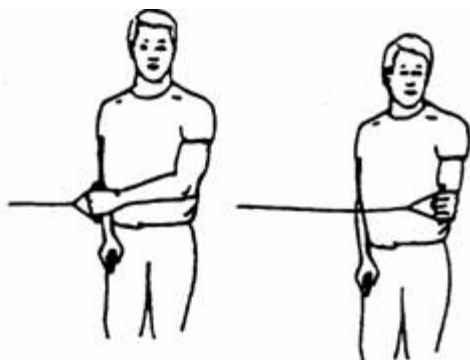
1/ travail de la flexion en diagonale



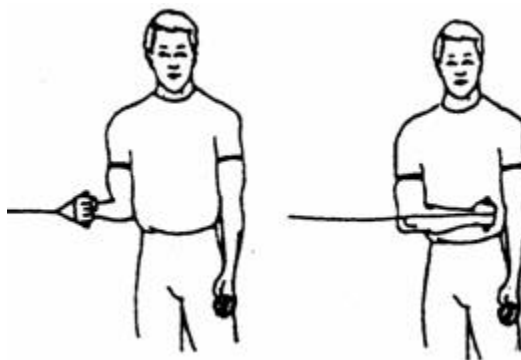
2/ travail de l'extension en diagonal



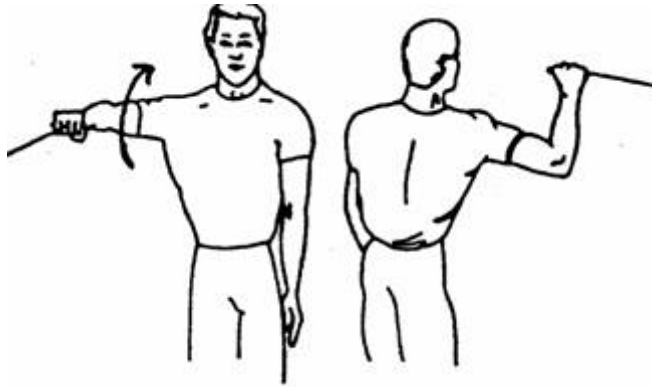
3/ travail de la rotation externe coude au corps



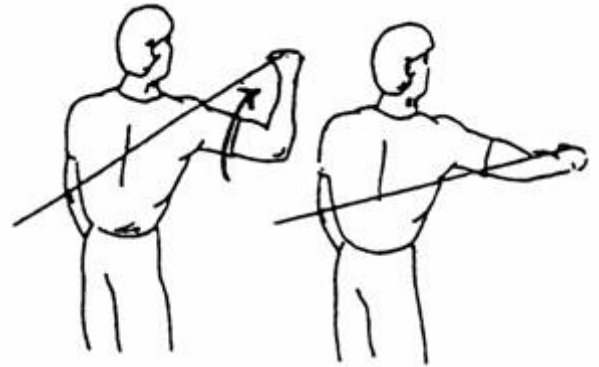
4/ travail de la rotation interne coude au corps



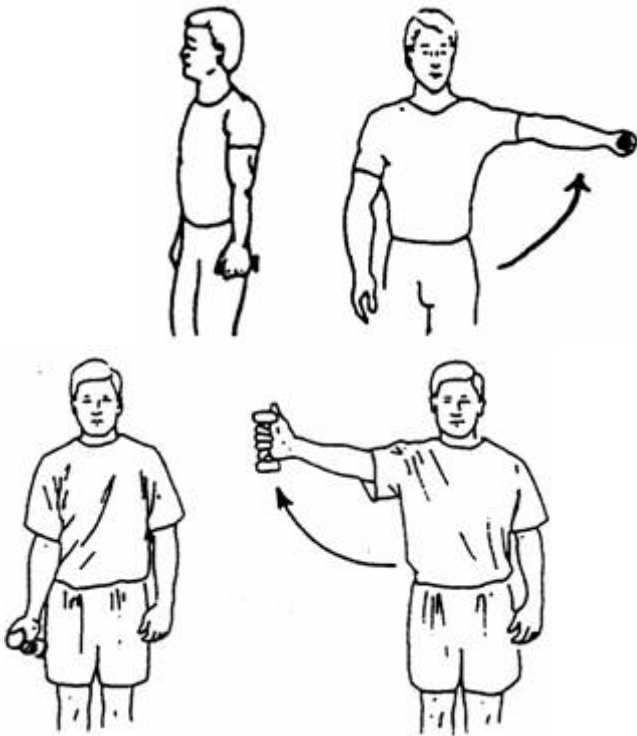
5/ rotation externe à 90° d'abduction



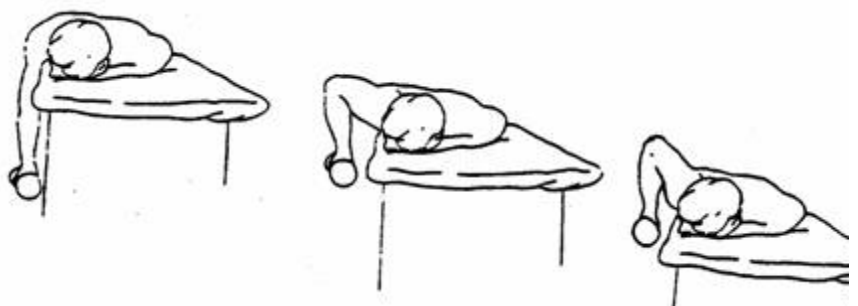
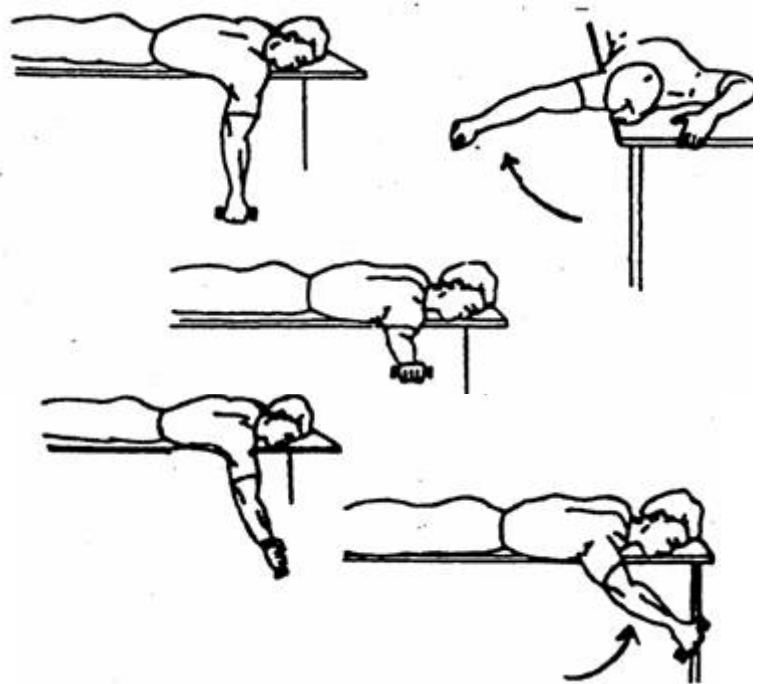
6/ rotation interne à 90° d'abduction

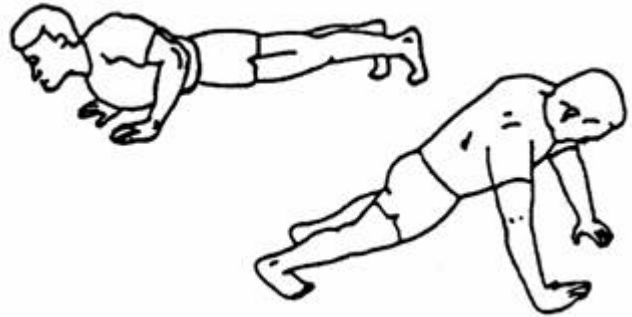


7/ travail de l'abduction

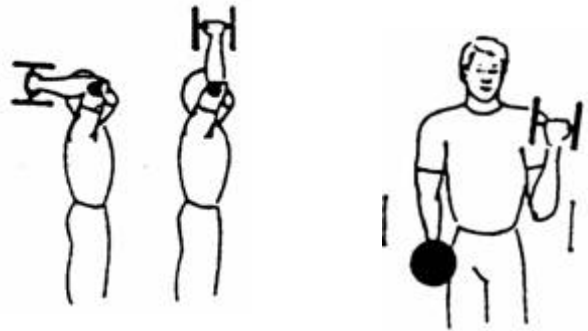


8/ travail des stabilisateurs de l'omoplate





9 : renforcement musculaire du coude



10/ renforcement musculaire du poignet

