

PROTOCOLE DE KINÉSITHÉRAPIE EXERCICES D'ÉPAULE



ASSOCIATION LES CIGALIÈRES



IME SESSAD LA CIGALE



ATTENTION!



- Le protocole que vous allez trouver ci-dessous a été créé par des kinésithérapeutes et médecins pour que vous puissiez travailler avec vos enfants en toute sécurité.
- Ne forcez pas et soyez toujours à l'écoute de votre enfant.
- Le travail doit toujours se faire sans douleur et votre enfant pourra vous guider dans ce sens-là, n'hésitez pas à lui demander.
- Ce protocole est général, essayez d'adapter tous les exercices proposés aux capacités de vos enfants.
- En cas de doute, n'hésitez pas à nous demander, nous sommes là pour vous!

SOMMAIRE

PREMIER EXERCICE	4
DEUXIÈME EXERCICE	6
TROISIÈME EXERCICE	8
QUATRIÈME EXERCICE	10
CINQUIÈME EXERCICE	12
SIXIÈME EXERCICE	14
SEPTIÈME EXERCICE	16



PREMIER EXERCICE

- Vous pouvez aider votre enfant en lui soutenant les bras et/ou le tronc si nécessaire et en accompagnant son geste.
- Répéter cet exercice entre 5 et 10 fois, tenant toujours en compte sa fatigue.



<https://youtu.be/fU-BklZaBAk>

DEUXIÈME EXERCICE

- Même consigne que l'exercice précédent
- Répéter cet exercice entre 5 et 10 fois, tenant toujours en compte sa fatigue.



<https://youtu.be/VLZ5Ip-UNDs>

TROISIÈME EXERCICE

- Même consigne que l'exercice précédent
- Répéter cet exercice entre 5 et 10 fois, tenant toujours en compte sa fatigue.



<https://youtu.be/sykcaFdIcXg>

QUATRIÈME EXERCICE

- Même consigne que l'exercice précédent
- Répéter cet exercice entre 5 et 10 fois, tenant toujours en compte sa fatigue.



<https://youtu.be/GPFjflf8Fk>

CINQUIÈME EXERCICE

- Même consigne que l'exercice précédent
- Répéter cet exercice entre 5 et 10 fois, tenant toujours en compte sa fatigue.



<https://youtu.be/-ThbfC76jXo>

SIXIÈME EXERCICE

- Même consigne que l'exercice précédent
- Répéter cet exercice entre 5 et 10 fois, tenant toujours en compte sa fatigue.



<https://youtu.be/G4NkWIoHipA>

SEPTIÈME EXERCICE

- Même consigne que l'exercice précédent
- Répéter cet exercice entre 5 et 10 fois, tenant toujours en compte sa fatigue.



<https://youtu.be/YEpCda7bXj0>