

## **Conseils de l'ostéopathe Conflit Sous-Acromial chez le Joueur de Baseball**

### **1. Échauffement Adapté**

- **Exercices spécifiques :**
  - **Rotations externes et internes de l'épaule :** Utiliser des bandes élastiques pour mobiliser les muscles de la coiffe des rotateurs.
  - **Cercle des bras :** Effectuer des mouvements circulaires des bras pour échauffer l'articulation gléno-humérale (10 à 15 cercles dans chaque sens).
  - **Pompes contre un mur :** Réaliser quelques séries de pompes légères en position inclinée pour activer les muscles stabilisateurs de l'épaule.
  - **Étirement dynamique des épaules :** Balancer les bras d'avant en arrière et de côté pendant 2-3 minutes.

### **2. Renforcement Musculaire**

- **Exercices spécifiques :**
  - **Renforcement de la coiffe des rotateurs :** Effectuer des rotations externes et internes avec des bandes élastiques ou de petits poids.
  - **Travail des muscles scapulaires :** Réaliser des exercices comme le **rowing**, le **shrug d'épaule**, et les **Y-T-W-L** pour stabiliser l'omoplate.
  - **Renforcement des pectoraux et des dorsaux :** Effectuer des exercices de poussée et de tirage (pompes, tirages à la poulie) pour équilibrer les forces autour de l'épaule.
  - **Exercices de stabilité :** Utiliser des ballons suisses ou des planches instables pour travailler la stabilité de l'épaule.

### **3. Posture et Techniques**

- **Conseils spécifiques :**
  - **Positionnement de l'omoplate :** Garder les omoplates rétractées et déprimées pendant les lancers pour maintenir une bonne stabilité scapulaire.
  - **Technique de lancer :** Éviter les mouvements de lancer excessivement hauts ou avec une rotation interne prononcée de l'épaule, qui peuvent comprimer le tendon sous l'acromion.
  - **Alignement corporel :** S'assurer que le tronc reste stable et aligné pendant les mouvements de lancer pour réduire la charge sur l'épaule.
  - **Strapping ou renforcement des épaules :** Utiliser des techniques de strapping pour soutenir l'épaule pendant les compétitions ou lors des périodes de récupération.

#### 4. Gestion des Entraînements

- **Conseils spécifiques :**
  - **Limiter le volume de lancers :** Suivre un plan d'entraînement progressif qui limite le nombre de lancers par jour ou par semaine pour éviter le surmenage.
  - **Variabilité des exercices :** Intégrer des exercices non spécifiques au lancer pour travailler d'autres groupes musculaires et reposer l'épaule.
  - **Périodes de repos :** Incorporer des jours de repos réguliers et des périodes de récupération active pour permettre aux muscles et tendons de se régénérer.
  - **Surveiller les signes de fatigue :** Réduire l'intensité ou arrêter les entraînements si des douleurs inhabituelles ou une perte de mobilité apparaissent.

#### 5. Récupération et Étirements

- **Exercices spécifiques :**
  - **Étirements de la capsule postérieure :** Étirement de l'épaule croisée sur le torse pour maintenir la souplesse de la capsule articulaire.
  - **Auto-massages :** Utiliser un rouleau de massage ou une balle pour relâcher les tensions musculaires dans la région scapulaire.
  - **Application de froid ou de chaleur :** La glace peut être appliquée après l'entraînement pour réduire l'inflammation, et la chaleur avant pour détendre les muscles.
  - **Hydratation et nutrition :** Bien s'hydrater et adopter une alimentation riche en nutriments pour aider à la régénération musculaire.

#### 6. Traitement Préventif chez l'Ostéopathe

- **Pourquoi consulter :**
  - **Correction des déséquilibres :** L'ostéopathe peut identifier et corriger les déséquilibres musculaires et articulaires au niveau de l'épaule et de la colonne cervicale.
  - **Amélioration de la mobilité scapulaire :** Les manipulations peuvent aider à améliorer la mobilité de l'omoplate, réduisant ainsi le risque de conflit sous-acromial.
  - **Diminution des tensions musculaires :** Les techniques manuelles permettent de relâcher les tensions dans les muscles sollicités, améliorant la récupération et la performance.
  - **Suivi régulier :** Un suivi préventif peut aider à détecter toute restriction de mouvement ou compensation avant qu'elle ne devienne problématique.



**Exercice de renforcement de la coiffe des rotateurs**



**Retour au site principal**