

Conseils de l'ostéopathe **Entorse Acromio-Claviculaire chez le rugbyman**

1. Échauffement adapté

- **Objectif** : Préparer l'articulation de l'épaule et les muscles environnants pour éviter les traumatismes.
- **Exercices recommandés** :
 - **Mobilité articulaire** : Cercles de bras (petits puis grands), élévations des épaules, rotations internes et externes des bras.
 - **Échauffement global** : Inclure des mouvements dynamiques impliquant l'épaule et le tronc, comme des mouvements de balancier des bras ou des pompes modérées.
 - **Bandes élastiques** : Travailler la rotation interne/externe avec des élastiques pour réveiller les muscles stabilisateurs de l'épaule.

2. Renforcement musculaire

- **Objectif** : Renforcer les muscles autour de l'articulation acromio-claviculaire pour offrir un soutien optimal.
- **Exercices ciblés** :
 - **Renforcement des muscles stabilisateurs de l'épaule** : Travail des muscles de la coiffe des rotateurs (subscapulaire, infra-épineux, petit rond, supra-épineux) avec des exercices de rotation interne/externe avec élastiques ou haltères légers.
 - **Renforcement du trapèze** : Rowing, élévations des épaules avec des poids modérés pour protéger l'articulation AC.
 - **Gainage et stabilisation** : Exercice de planche et planche latérale pour renforcer le tronc et améliorer la stabilité globale, réduisant ainsi les risques de chute sur l'épaule.

3. Posture et techniques

- **Objectif** : Améliorer la posture et les techniques de contact pour réduire les contraintes sur l'articulation.
- **Posture** :
 - **Corriger les déséquilibres posturaux** qui peuvent causer une mauvaise répartition des forces sur l'épaule. Une attention particulière doit être portée à l'alignement du dos et des épaules.
 - **Techniques de plaquage** : Favoriser une technique de plaquage avec une meilleure utilisation du corps entier (implication des hanches, du tronc) pour éviter de mettre trop de pression sur les épaules.
- **Chutes** : Apprendre à tomber en protégeant l'épaule (rouler sur le côté, absorber l'impact avec les bras pliés).

4. Gestion des entraînements

- **Objectif** : Équilibrer l'intensité et la fréquence des entraînements pour éviter la surutilisation.
- **Conseils** :
 - **Progression graduelle** dans l'intensité des entraînements, en particulier après une blessure.
 - **Alternance des exercices** pour éviter la sollicitation répétée de l'épaule (travail de la technique, cardio, renforcement global).
 - **Repos actif** : Intégrer des séances d'entraînement qui impliquent moins d'impact sur les épaules, comme le travail des jambes, de l'endurance ou des exercices aquatiques.

5. Récupération et étirements

- **Objectif** : Accélérer la récupération et maintenir la souplesse des muscles autour de l'épaule.
- **Récupération** :
 - Utiliser des **applications de froid** sur l'épaule après les entraînements pour réduire l'inflammation.
 - **Étirements doux** des muscles pectoraux, trapèzes et deltoïdes pour éviter les tensions.
 - **Exercices de mobilité douce** (rotations de l'épaule, élévations et abaissements contrôlés) pour éviter la raideur articulaire.

- **Exercices d'étirement recommandés :**

- Étirements des pectoraux contre un mur.
- Étirements du trapèze supérieur (en inclinant doucement la tête vers l'épaule opposée).
- Étirements de la coiffe des rotateurs avec des mouvements de rotation légère.

6. Traitement préventif chez l'ostéopathe

- **Objectif :** Prévenir l'apparition de déséquilibres ou de tensions susceptibles d'augmenter le risque de blessure.
- **Rôle de l'ostéopathe :**
 - **Libération des tensions articulaires :** L'ostéopathe peut détecter et traiter les restrictions de mobilité au niveau de la ceinture scapulaire (épaule, clavicule, omoplate) qui pourraient favoriser les blessures.
 - **Rééquilibrage postural :** Corriger les déséquilibres dans le corps (colonne vertébrale, bassin) pour éviter les compensations au niveau de l'épaule.
 - **Traitement des traumatismes passés :** Si le joueur a déjà eu des chutes ou impacts, il est important d'évaluer les cicatrices ou séquelles pour s'assurer qu'elles ne favorisent pas de nouvelles blessures.
 - **Suivi préventif :** Des séances régulières peuvent aider à maintenir l'équilibre et la mobilité, en particulier pendant les périodes de forte intensité d'entraînement.



Exercices de renforcement de l'épaule



Retour au site principal