

Conseils de l'ostéopathe

Tendinopathie de la Coiffe des Rotateurs chez le Nageur

1. Échauffement Adapté

- **Durée** : 10-15 minutes.
- **Exercices dynamiques** : mouvements circulaires des bras (petits puis grands cercles), balancements des bras, et rotations du tronc.
- **Bandes élastiques** : pour échauffer spécifiquement les muscles stabilisateurs de l'épaule en effectuant des mouvements de rotation interne et externe.
- **Mouvements spécifiques à la nage** : pratiquer des gestes techniques lents et contrôlés pour simuler le mouvement de nage sans forcer.

2. Renforcement Musculaire

- **Rotateurs internes et externes** : Utiliser des bandes élastiques pour renforcer le **subscapulaire** (rotation interne) et les **infra-épineux** et **petit rond** (rotation externe).
- **Coiffe des rotateurs** : exercices ciblés avec haltères légers (2-3 kg) ou bandes élastiques. Exemples : élévation latérale, rotation externe en position allongée.
- **Muscles scapulaires** : exercices de renforcement des muscles **trapèze**, **rhomboïdes**, et **dentelé antérieur** (pompes avec un mouvement d'écartement des omoplates, rowing avec bande élastique).
- **Gainage** : travailler le gainage global (planche) pour stabiliser le tronc et soulager les épaules durant la nage.

3. Posture et Techniques

- **Posture** : éviter les épaules arrondies et favoriser une position de nage avec les épaules abaissées et stabilisées.
- **Technique de nage** : corriger les mouvements déséquilibrés ou excessifs qui sollicitent les tendons. Par exemple, éviter une main qui rentre trop en avant de la ligne médiane (pour la nage crawl), qui peut entraîner une surcharge de la coiffe des rotateurs.
- **Variété des styles** : varier les types de nage pour éviter la répétition constante du même mouvement qui sollicite les mêmes groupes musculaires.

4. Gestion des Entraînements

- **Progression graduelle** : augmenter progressivement le volume et l'intensité de l'entraînement, sans augmenter de plus de 10 % par semaine.
- **Répartition équilibrée** : alterner les séances intensives et modérées, et intégrer des périodes de repos actif pour éviter le surmenage.
- **Entraînements croisés** : inclure d'autres types d'exercices cardiovasculaires (vélo, course à pied) pour limiter la répétition du même mouvement et réduire la surcharge de l'épaule.
- **Repos** : écouter son corps et prendre des jours de repos si une douleur apparaît.

5. Récupération et Étirements

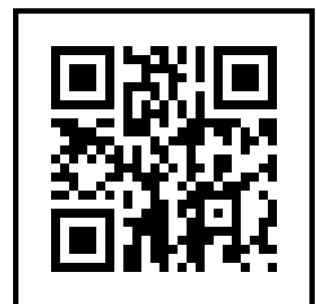
- **Étirements légers** : après chaque séance, effectuer des étirements doux des muscles des épaules (deltôïde, pectoraux, trapèzes). Ne jamais forcer sur une épaule douloureuse.
- **Auto-massage** : utiliser une balle de massage ou un rouleau de mousse pour détendre les muscles tendus autour de l'épaule et du dos.
- **Hydratation et nutrition** : une bonne hydratation et une alimentation équilibrée favorisent la récupération musculaire et tendineuse.
- **Repos** : respecter un temps de récupération suffisant entre les séances pour permettre aux tissus de se régénérer.

6. Traitement Préventif chez l'Ostéopathe

- **Bilans réguliers** : consulter un ostéopathe tous les 3 à 6 mois pour faire un bilan postural et identifier d'éventuels déséquilibres musculaires ou articulaires.
- **Traitement manuel** : l'ostéopathe peut corriger les tensions musculaires et articulaires qui peuvent affecter la mobilité des épaules et créer des surcharges sur la coiffe des rotateurs.
- **Prévention** : en ajustant les déséquilibres (ex. une asymétrie dans la rotation de l'épaule), l'ostéopathe permet de maintenir une bonne mobilité articulaire et un bon équilibre musculaire, réduisant ainsi le risque de blessure.



Exercices de renforcement de la coiffe des rotateurs



Retour au site principal