

**Conseils de l'ostéopathe**  
**Tendinopathie du Supra-Épineux chez les Praticants de Tir à l'Arc**

**1. Échauffement Adapté**

- **Exercices spécifiques :**
  - **Mobilisation de l'épaule :** Réaliser des mouvements circulaires des bras (grands cercles en avant et en arrière) pendant 2 à 3 minutes.
  - **Étirements dynamiques :** Étirer les muscles de l'épaule avec des mouvements de balancement du bras et des rotations internes et externes.
  - **Échauffement avec élastique :** Utiliser une bande élastique pour effectuer des exercices légers de rotation externe et interne de l'épaule.
  - **Activation du supra-épineux :** Pratiquer des mouvements d'élévation du bras à 30° (dans le plan de l'omoplate) pour activer le tendon du supra-épineux.

**2. Renforcement Musculaire**

- **Exercices spécifiques :**
  - **Rotations externes avec élastique :** Effectuer des séries de rotations externes avec un élastique pour renforcer les muscles de la coiffe des rotateurs.
  - **Élévations latérales avec haltères légers :** Lever les bras sur les côtés, en limitant l'angle à 90° pour ne pas solliciter excessivement le tendon.
  - **Renforcement des muscles scapulaires :** Effectuer des exercices pour les muscles stabilisateurs de l'omoplate, comme les "rowing" (tirages) ou les "Y-T-L" sur un banc incliné.
  - **Renforcement de l'arrière de l'épaule :** Utiliser des exercices comme le "face pull" ou les élévations horizontales pour renforcer les muscles postérieurs de l'épaule.

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

- **Conseils spécifiques :**
  - **Position de tir :** Adopter une position stable avec les épaules alignées et le dos droit pour réduire la sollicitation asymétrique des muscles.
  - **Mouvement de traction :** Tirer l'arc en utilisant l'épaule et le dos plutôt que seulement le bras pour éviter de surcharger le supra-épineux.
  - **Placement de l'omoplate :** Garder l'omoplate en position neutre et légèrement rétractée pendant le tir pour stabiliser l'épaule.
  - **Strapping ou port d'une épaulière :** Envisager l'utilisation d'un strapping ou d'une épaulière pour soutenir l'épaule lors des séances intenses, en particulier en phase de récupération.

### **4. Gestion des Entraînements**

- **Conseils spécifiques :**
  - **Augmentation progressive de la charge :** Ne pas augmenter trop rapidement le volume ou l'intensité des séances, surtout après une période d'inactivité.
  - **Varier les exercices :** Alternier les exercices de tir avec des exercices complémentaires (renforcement, mobilité) pour réduire la sollicitation répétée du même groupe musculaire.
  - **Repos régulier :** Intégrer des jours de repos dans le planning d'entraînement pour permettre une régénération adéquate des tissus musculaires et tendineux.
  - **Surveiller les signes de fatigue :** Réduire la charge d'entraînement si des douleurs apparaissent ou persistent au niveau de l'épaule.

## **5. Récupération et Étirements**

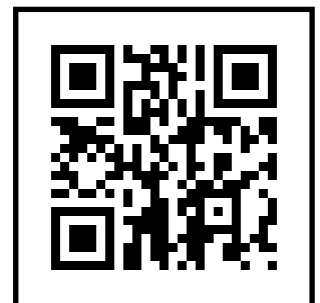
- **Exercices spécifiques :**
  - **Étirements légers de l'épaule :** Après chaque séance, étirer les muscles de l'épaule (pectoraux, deltoïdes, trapèzes) en douceur pour maintenir la souplesse.
  - **Auto-massage :** Utiliser un rouleau de massage ou une balle pour masser les muscles autour de l'épaule et réduire les tensions.
  - **Application de froid ou de chaud :** En cas de douleurs, utiliser de la glace pour diminuer l'inflammation ou de la chaleur pour détendre les muscles.
  - **Relaxation musculaire :** Pratiquer des techniques de relaxation et de respiration profonde pour réduire les tensions musculaires globales.

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

- **Pourquoi consulter :**
  - **Amélioration de la mobilité :** L'ostéopathe peut travailler sur l'articulation de l'épaule et la colonne vertébrale pour améliorer la liberté de mouvement.
  - **Correction des déséquilibres musculaires :** Identifier et traiter les tensions ou restrictions qui pourraient entraîner une surcharge du supra-épineux.
  - **Traitement des compensations :** Réduire les tensions sur d'autres parties du corps qui pourraient affecter l'épaule (ex: colonne cervicale, thoracique).
  - **Suivi régulier :** Effectuer des consultations préventives, surtout lors de périodes d'entraînement intensif, pour éviter l'apparition de douleurs chroniques.



**Exercices de renforcement de la coiffe des rotateurs de l'épaule**



**Retour au site principal**