



## 1. PLACEMENT DE LA TÊTE DE L'HUMÉRUS

### 1. Analytique



#### Exercice 1

**Position du sujet** : en décubitus dorsal, bras dans le plan de la scapula (abduction 45°, flexion 30°).

**Mouvement** : enfoncer le coude dans la main du kinésithérapeute selon l'axe de l'humérus.

**Chaîne fermée**



#### Exercice 2

**Position du sujet** : assis, coude dans la main du kinésithérapeute, avant-bras soutenu.

**Mouvement** : enfoncer le coude dans la main du thérapeute. !!! Éviter l'inclinaison latérale du tronc.

**Chaîne fermée**



## 1. PLACEMENT DE LA TÊTE DE L'HUMÉRUS

### 1. Analytique (suite)



#### Exercice 3

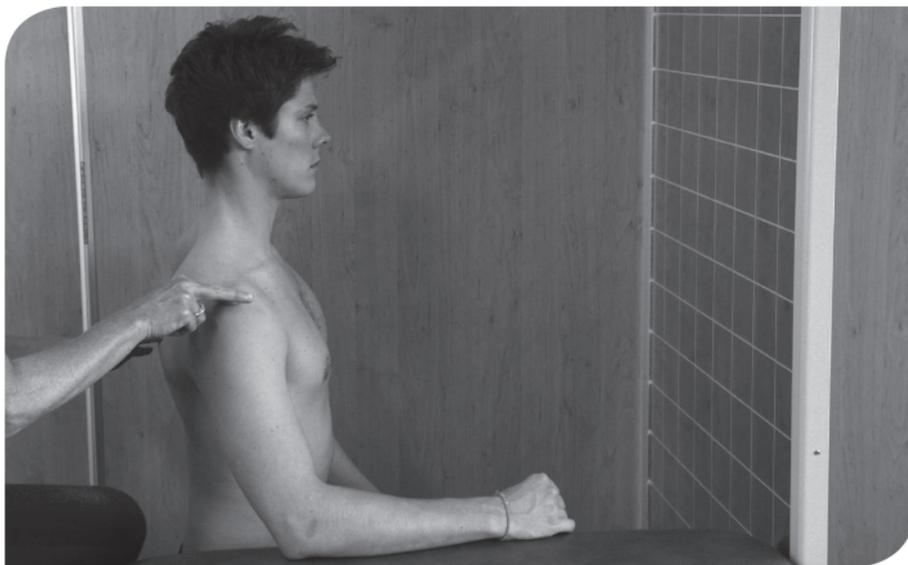
Comme pour l'Exercice 2 mais en contrôlant le travail des abaisseurs extrinsèques.

#### Rappel Exercice 2

**Position du sujet :** assis, coude dans la main du kinésithérapeute, avant-bras soutenu.

**Mouvement :** enfoncer le coude dans la main du thérapeute. !!! Éviter l'inclinaison latérale du tronc.

Chaîne fermée



#### Exercices 4

**Position du sujet :** assis, devant le miroir, avant-bras sur la table.

**Mouvement :** enfoncer le coude dans la table.

**Action du kinésithérapeute :** contrôle du placement de la tête de l'humérus (avec l'index) et du travail des abaisseurs extrinsèques.

Chaîne fermée



## 1. PLACEMENT DE LA TÊTE DE L'HUMÉRUS

### 2. Dans le geste



#### Exercice 5

**Position du sujet :** debout, l'avant-bras et la main sur le ballon.

**Mouvement :** enfoncer l'avant-bras dans le ballon.

**Action du kinésithérapeute :** contrôle avec l'index du placement de l'épaule.

**Chaîne fermée**



#### Exercice 6

Debout, bras positionné dans le plan de la scapula, placement correct de la tête de l'humérus.

**Chaîne ouverte**

