

# LE VOLLEYBALL ET LA TENDINITE À L'ÉPAULE

*L'épaule, étant une articulation complexe, peut être incommodée pour diverses raisons. Les dysfonctionnements de l'épaule font parties des problèmes les plus fréquents en clinique. D'ailleurs, un sondage réalisé auprès de 372 athlètes dont le membre supérieurs est principalement utilisé, 48.3 % d'entre eux rapportent une douleur à l'épaule.*

**Au volleyball**, considérant les **gestes répétitifs** d'élévation des bars au service, et au smash, une **mauvaise technique** ou un manque de contrôle musculaire est souvent associée à une atteinte de la coiffe des rotateurs, communément appelé la **tendinite**. En effet, La blessure prend forme lors d'un **conflit mécanique** entre les tendons de la coiffe des rotateurs et le dessus de l'épaule, appelé l'acromion.

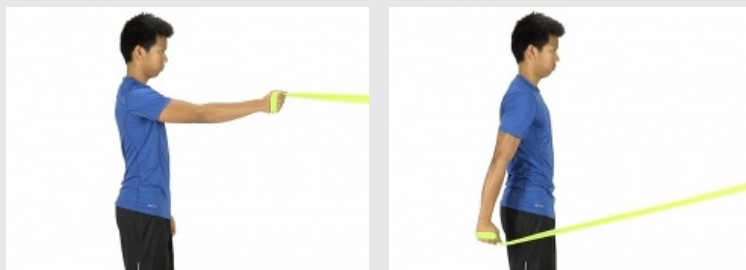
Diverses études **démontrent** que l'instabilité de l'épaule, **une raideur** de certains groupes de muscles, un mauvais **contrôle dynamique** de l'omoplate ainsi que des **mauvaises postures** de la colonne vertébrale augmente les **risques** de développer cette blessure.

Ainsi pour prévenir la tendinite à l'épaule pour un jeune athlète de volleyball, voici quelques exercices :

## 1 Extension épaule élastique

Attachez une bande élastique à un objet sécuritaire à la hauteur de la taille.  
Amenez les épaules vers l'arrière et le bas et tenez la bande élastique.  
Tirez votre bras vers l'arrière tout en maintenant le coude droit.  
Revenez à la position initiale.

Séries: 2 | Répétitions: 10 | Tenir: 5sec



520 Fort St-Louis, local 102 Boucherville (QC), J4B 1S5  
T: 844 387-5526 - F: 450 655-2675



**KINATEX**  
BOUCHERVILLE

## 2 Rétraction + rotation externe

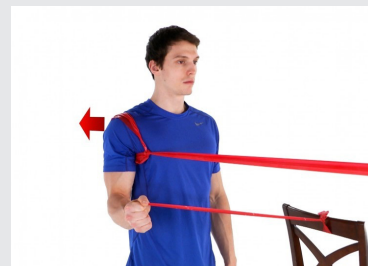
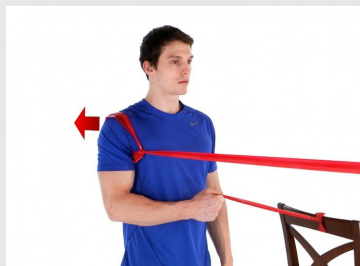
Séries: 2 | Répétitions: 10 | Tenir: 5sec

Attachez un élastique devant vous à la hauteur de votre épaule et enroulez l'élastique autour de votre épaule.

Reculez jusqu'à ce que la tension de l'élastique tire l'épaule vers l'avant.

Sans rapprocher vos omoplates, reculez la pointe de l'épaule.

Maintenez la position puis faites la rotation externe du bras contre la résistance d'un autre élastique.



## 3 Spiderman au mur

Séries: 2 | Répétitions: 10 | Tenir: 5sec

Débutez face au mur avec un petit élastique autour des poignets.

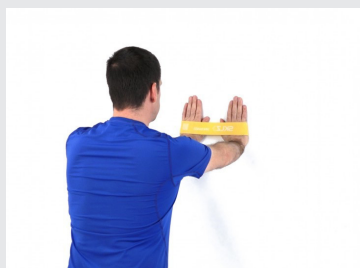
Avec les deux mains au mur, allez porter une main vers l'extérieur et le haut.

Ramenez au centre puis allez porter vers l'extérieur directement.

Ramenez au centre puis allez porter vers l'extérieur et le bas.

Répétez tel qu'indiqué.

Ne pivotez pas le tronc en allant porter la main, celui-ci doit rester face au mur complètement.



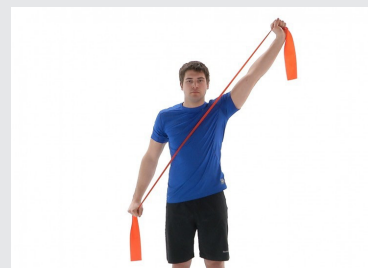
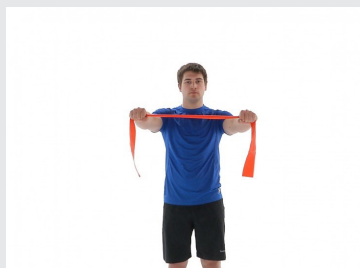
## 4 Renforcement en diagonale

Séries: 2 | Répétitions: 10 | Tenir: 5sec

Tenez l'élastique devant vous avec les deux mains, paumes vers le bas, à la hauteur des épaules.

Amenez la main gauche vers le haut en diagonale et amenez la main droite vers votre hanche droite.

Revenez en position initiale et répétez dans l'autre direction.



Par ailleurs, dans le cas où la douleur est déjà présente, la **thérapie manuelle combinée** à des **exercices** supervisée, un travail postural donnent de **meilleurs résultats**. L'utilisation de taping, de la glace, de la chaleur, des aiguilles sèches, ainsi que plusieurs techniques tissulaires et articulaires permettront d'assurer un retour au jeu de manière sécuritaire. N'hésitez pas à consulter **notre équipe** de physiothérapeute chez **Kinatex Sports Physio Boucherville**.

520 Fort St-Louis, local 102 Boucherville (QC), J4B 1S5  
T: 844 387-5526 - F: 450 655-2675



**KINATEX**  
BOUCHERVILLE