

Réeduca



Athlétisme & rééducation

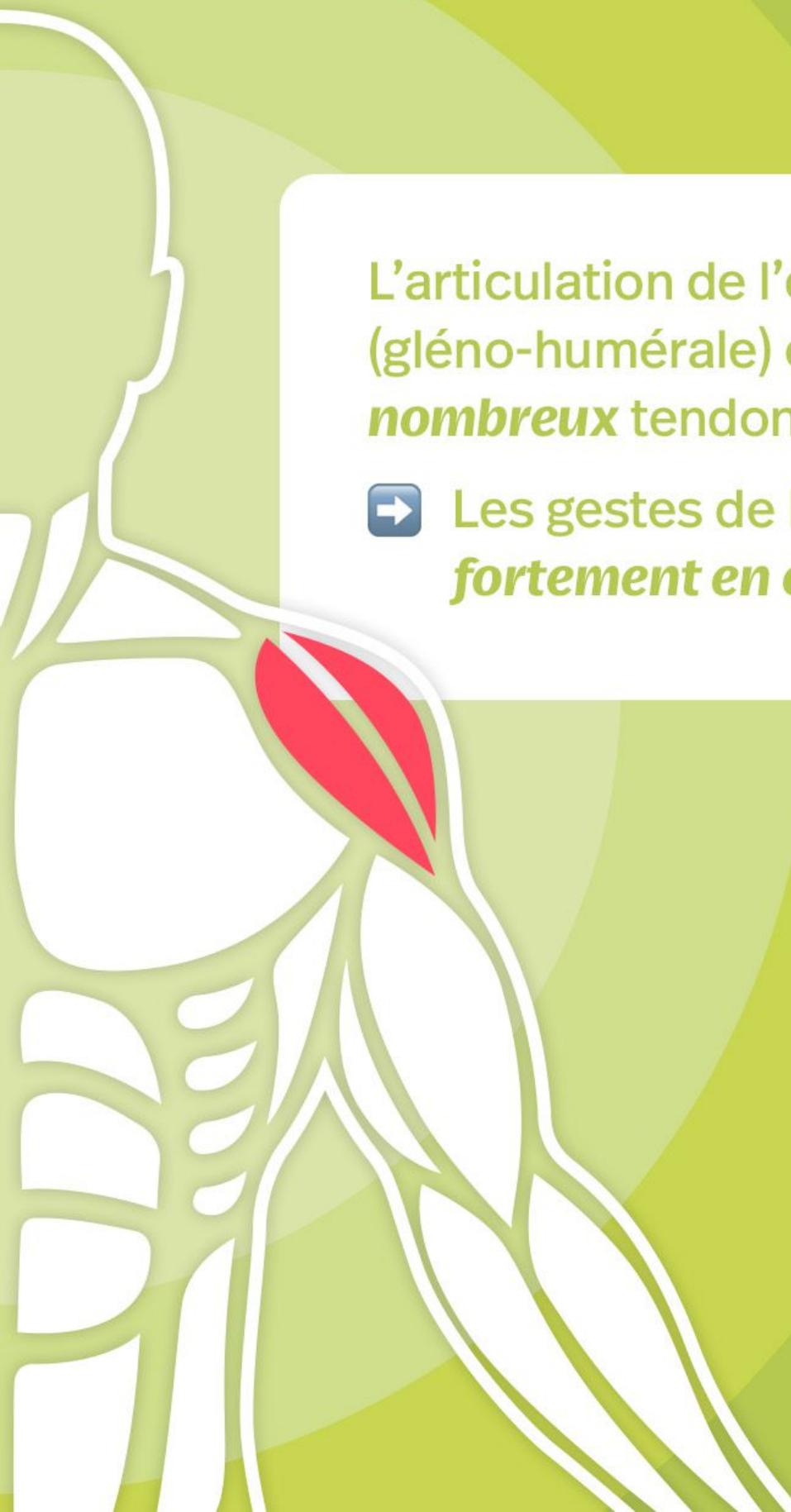
Focus sur l'épaule dans les sport overhead

4 sports de lancer

existent en athlétisme : javelot, poids, marteau et disque.

➔ Ils sont dits "**overhead**" parce qu'ils nécessitent d'amener le bras au-dessus de la tête.





L'articulation de l'épaule (gléno-humérale) est rattachée à de ***nombreux*** tendons et des ligaments.

➔ Les gestes de lancer les mettent ***fortement en contrainte !***

Les blessures
overhead
représentent

14%

*des blessures
en athlétisme*

...
et c'est *la plus longue*
blessure en termes
de récupération

Quels soins en rééducation ?

Dans un premier temps...

-  **Privilégier** le traitement conservateur.
-  **Identifier** les structures lésées, le mécanisme de la blessure et le mode de vie de l'athlète.

Au besoin...

-  **Restaurer** les amplitudes de rotation médiale et latérale de l'épaule
-  Une **amélioration des muscles** à travailler en excentrique.
-  **Optimiser** la dynamique scapulaire pour qu'elle accompagne les mouvements gléno-huméraux.



6 mois

En général, la rééducation est *inférieure* à 6 mois



La rééducation ***doit prendre en compte :***

les capacités physiques ***des jambes et du tronc,*** nécessitant une force, souplesse et technique permettant d'optimiser le lancer et de protéger l'épaule.

Réeduca

19-21 septembre 2024

PARIS, PORTE DE VERSAILLES,
PAVILLONS 5.2 & 5.3

Réservez votre badge
gratuitement !

