

L Omo thoracique



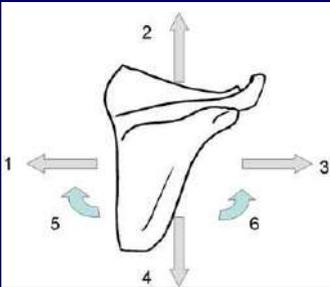
Fixe la ceinture scapulaire et la racine du mbre sup :

Oriente la racine du mbre sup :

- En antéro postérieur
- En verticalité
- En lateralité

Un deficit de l omothoracique=
perte de force musculaire et perte de precision du Mbre sup :

Stabilisation omoplate:

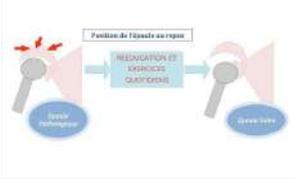
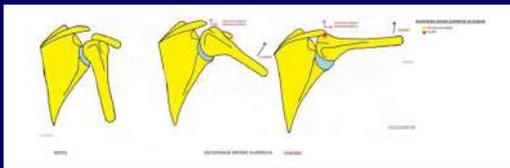


Legende

1. Retraction
2. Élévation
3. Protraction
4. Abaissement
5. Rotation inférieure
6. Rotation supérieure

3
2
1

Epaule: *stabilisation verticale recentrage*

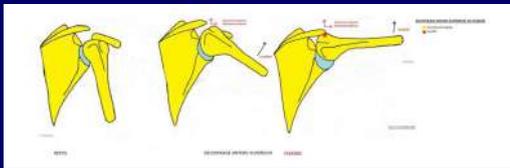



Abduction :
Delt my
Supra ep



3
2
1

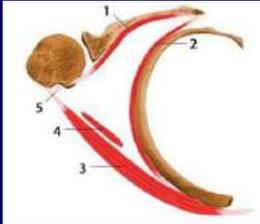
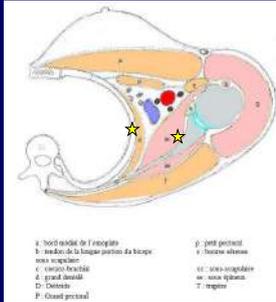
Epaule: *rythme scap humeral*



Abduction :
Delt my
Supra ep

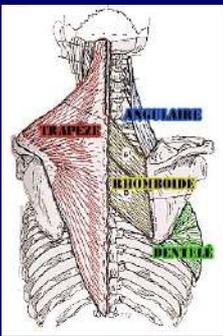
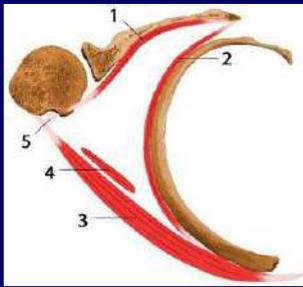
Stabilisation omoplate: ant post

Fixation thoracique sub scapularis



1: Dorsal scapulaire ; 2: Deltatoïde antérieur (grand pectoral) ; 3: Grand pectoral ; 4: Petit pectoral ; 5: Tête du tendon du long biceps

M peri scapulaires ***

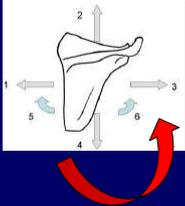


Sonnette ext

Trapeze >
Trapeze <
Gd dentele



Stabilisation omoplate : frontale



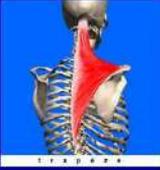
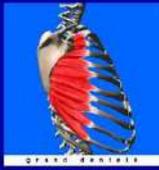
SONNETTE EXTERNE

- La sonnette externe ou l'omoplate bascule en dehors (dans

Abduction (élévation laterale)

Gd dentelé
Trapeze >
Trapeze <



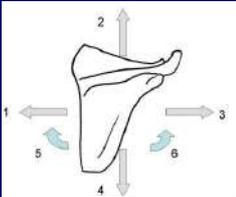



Sonnette int

*Angulaire
Rhomboïde*



Stabilisation omoplate: *frontale*



SONNETTE INTERNE

- La sonnette interne ou l'omoplate bascule en dedans (dans Adduction (omoplates serrées) Rhomboïdes angulaire

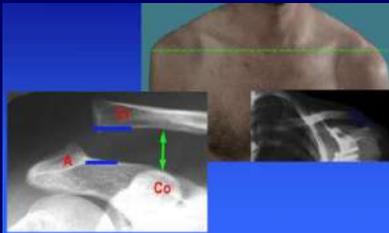





3

2

Epaule: rôle acr clav cardan



intervient:

En bout

- d abduction
- d adduction
- de flexion (antepulsion)
- de rot ext

Rappel

Igt T & C et
du pt pectoral

3 règles ***

Omo-thoracique

Coiffe ++

Replacer ajustement postural

Etirer

Renforcer avec Ratios



NE PAS OUBLIER PROPRIOCEPTION & W excentrique

lutte/ raideur

Etirements
fondamentaux

A- TOUJOURS METTRE L'ACTIF EN FIN D'EXPIRATION !!!!

B-Replacer l'omoplate dans le sens de la descente de l'acromion
Muscles à étirer : trapèze , deltoïde

C-Replacer l'omoplate dans le sens du désenroulement.
Muscles à étirer : petit pectoral

D-Monter le membre supérieur
Muscles à étirer: les adducteurs , rotateurs internes courts (muscles de la coiffe)

E-Replacer la rotation de l'humérus et la flexion du radius
Muscles à étirer: coraco et court biceps

F-Monter le MS en abduction complète
Muscles à étirer: Grand pectoral, dorsal et éventuellement grand rond.

Renforcer

Fixateurs:

*sous scap
gd dentelé*

"M Sonnette"

*Int: angulaire
rhomboïde*

Ext: trapeze

Rééducation, tronc commun.

- **Correctifs posturaux**
- **Fixateurs d'omoplate** (travail des sonnettes)
- **Gain d'amplitude**
- **Equilibre musculaire** (couples)
abaisseurs/abducteurs,
Ext / Flech, rot ext / R int

