



LA COIFFE DES ROTATEURS DE L'ÉPAULE* POUR UNE ÉPAULE AU TOP

VOUS VIEILLISSEZ ? VOS TENDONS AUSSI.

L'usure des tendons de l'épaule est normale, ne vous inquiétez pas.



**LA DOULEUR NE VIENT PAS TOUJOURS
D'UNE RUPTURE DE TENDON
OU D'UNE CALCIFICATION.**

L'examen clinique en déterminera l'origine.

LA RÉÉDUCATION PEUT ÊTRE LONGUE, NE VOUS DÉCOURAGEZ PAS.

En restant serein et confiant, votre douleur disparaîtra plus rapidement.



**IMMOBILISER VOTRE ÉPAULE N'EST PAS
UNE SOLUTION.**

Continuez à bouger lors de vos séances et en dehors.

VOTRE DOULEUR ET VOTRE HANDICAP SONT RÉVERSIBLES.

Vous pouvez retrouver mobilité et indolence grâce à la rééducation.



**EN CAS DE CHIRURGIE IL FAUT QUE VOTRE
ÉPAULE SOIT SOUPLE.**

Votre kinésithérapeute vous y aidera.

Pour plus d'informations parlez-en à votre kinésithérapeute

* La coiffe des rotateurs est un ensemble de 5 muscles et tendons qui participent à la mobilité et à la stabilité de l'épaule.