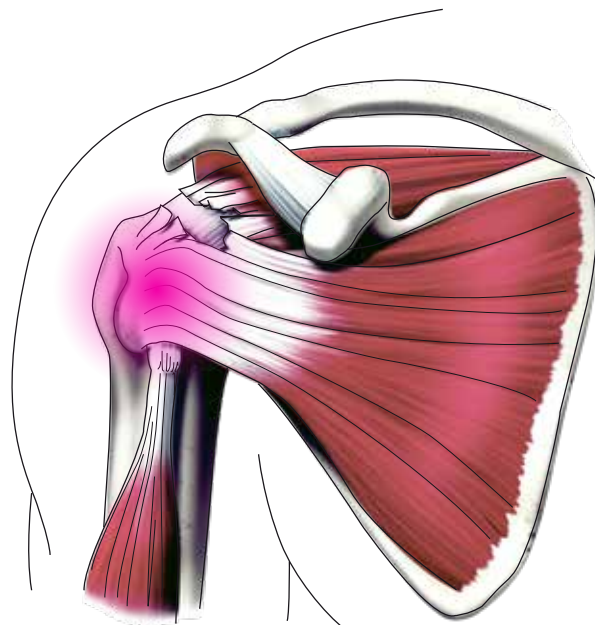


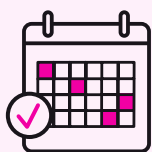
# Rééducation des Tendinopathies de l'épaule

Mise au point



Pour que le traitement de rééducation fonctionne :

## IL FAUT :



**Du temps :**  
généralement entre 12 et  
16 semaines d'un traitement  
médical et de rééducation  
correctement mené.



**Vous impliquer** dans la  
réalisation des exercices  
prescrits.



**Croire en votre guérison**  
ce qui permet d'optimiser  
les résultats de la  
rééducation.



**Se souvenir** que l'immense  
majorité des personnes qui  
ont des lésions des tendons  
vit parfaitement avec.

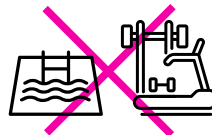
## IL NE FAUT PAS :



**Un grand nombre de  
séances, ni des séances  
trop rapprochées.**  
15 séances réparties sur  
12 à 16 semaines  
semblent être suffisantes.



Réaliser uniquement  
des **traitements passifs**  
(étirements, massages).



**Du matériel onéreux.**



Avoir recours à des  
traitements **qui n'ont pas  
prouvé leur efficacité.**