

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.

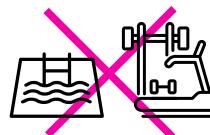
IL NE FAUT PAS :



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.**