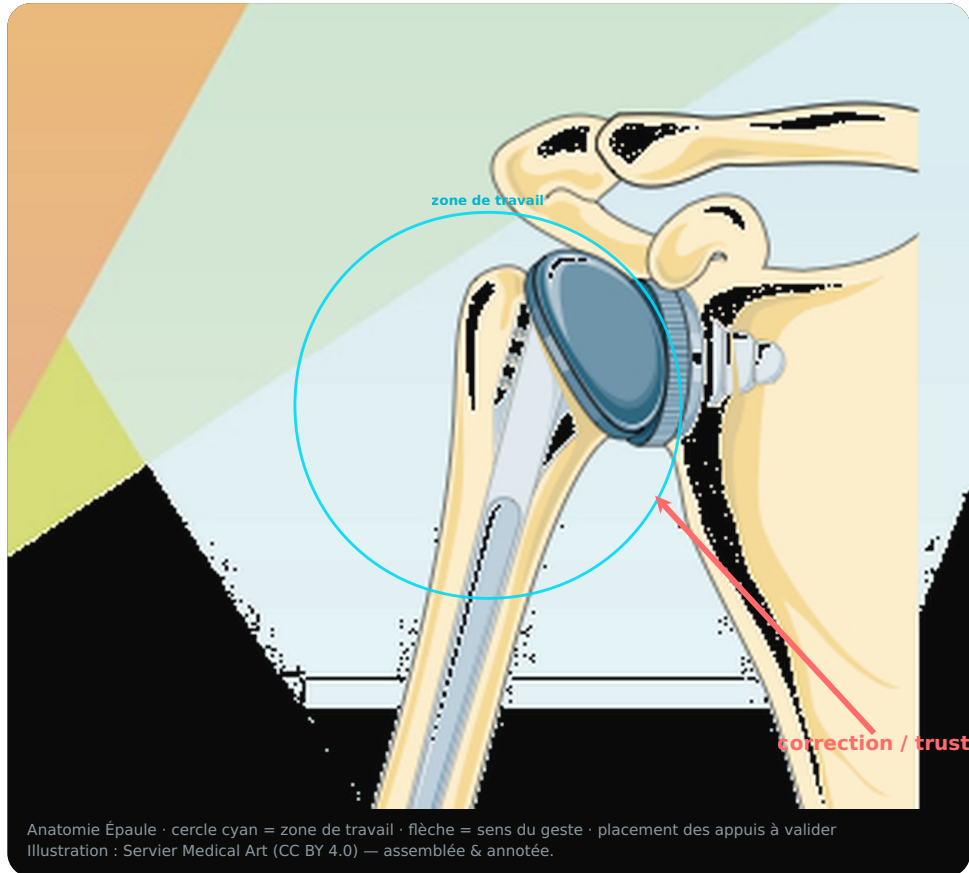


Abaissement de l'épaule en rotation extérieure

Technique d'abaissement de l'épaule combinée à une rotation externe, indiquée en cas d'élévation de l'épaule (épaule haute fréquente chez les patients à tension cervico-trapézienne, sportifs, sujets stressés).



01 Objectif clinique

Technique d'abaissement de l'épaule combinée à une rotation externe, indiquée en cas d'élévation de l'épaule (épaule haute fréquente chez les patients à tension cervico-trapézienne, sportifs, sujets stressés).

02 Prise & points d'appui

- 1 Le praticien se place du côté de l'épaule à traiter, saisit le coude du patient avec une prise sécurisante, met en abduction-rotation externe progressive puis applique une traction d'abaissement caudale (vers les pieds).
- 2 Le maintien prolongé étire le complexe scapulo-cervical supérieur (trapèze sup, élévateur de la scapula, sterno-cléido-mastoïdien).

03 Déroulé du geste

1 Prise & contacts

Le praticien se place du côté de l'épaule à traiter, saisit le coude du patient avec une prise sécurisante, met en abduction-rotation externe progressive puis applique une traction d'abaissement caudale (vers les pieds).

2 Prise & contacts

Le maintien prolongé étire le complexe scapulo-cervical supérieur (trapèze sup, élévateur de la scapula, sterno-cléido-mastoïdien).

04 Paramètres repères

1

IMPULSION (TRUST)

Fin

D'AMPLITUDE

Sur testing

INDICATION

Structural

TYPE

05 Indications & précautions

✓ Indications

- + Cervicalgie sur épaule haute
- + Syndrome myofascial scapulo- cervical
- + Défilé thoraco-brachial
- + Stress chronique

✗ Contre-indications / prudence

- Douleur reproduite par la mise en tension
- Pathologie inflammatoire, tumorale ou infectieuse du segment
- Traumatisme récent, fracture ou fragilité osseuse
- Signes neurologiques déficitaires

06 Erreurs & astuces

- ✗ **Trust trop ample** faible amplitude, haute vitesse — jamais un grand mouvement.
- ✗ **Tension insuffisante** mise en tension complète avant l'impulsion.
- ✗ **Sauter le testing** cibler la dysfonction avant de manipuler.
- ✓ **Astuce** relâchement (expiration) juste avant le trust.

07 À retenir

Points clés

- **Cible régionale** — épaule — Technique d'abaissement de l'épaule combinée à une rotation ...
- **Type de technique** — structurelle
- **Repère à valider** — le placement fin des appuis est à confirmer avec le formateur.

✍ Mes notes & repères personnels



Voir la démonstration vidéo (2:53)

Geste complet filmé en conditions réelles sur la plateforme.

vimeo.com/showcase/12268467

Illustration anatomique : Servier Medical Art (smart.servier.com), licence CC BY 4.0 — recadrée, assemblée & annotée par Kiné Campus. Fiche pédagogique à usage des professionnels de santé diplômés ; le contenu clinique et le placement des repères constituent un repère de formation issu de la vidéo associée, à valider par le formateur référent — il ne se substitue pas au jugement clinique ni à l'examen du patient.