

# Les mouvements de l'épaule (3 degrés de liberté) associent:

A. Les mouvements de l'HUMERUS / SCAPULA dans l'articulation **scapulo-humérale** aidée par la bourse séreuse sous-acromio-deltaïdienne.

1. Abduction
2. Adduction
3. Antépulsion
4. Rétropulsion
5. Rotation interne
6. Rotation externe

>>> Circumduction Scapulo-humérale.

B. Mouvements de la SCAPULA/ THORAX:

1. Élévation
2. Abaissement
3. Antépulsion
4. Rétropulsion
5. Rotation en AV
6. Rotation en AR

De la clavicule sur son axe

De la scapula autour de son axe sagittal

(Mvt de sonnette)

**Association A + B = Circumduction de l'épaule: combine mouvements élémentaires autour des trois axes dans les 3 plans de l'espace.**

## Abduction:

- 1er temps: **articulation scapulo-humérale**. Muscle starter:

**m. supra épineux**: 0°->10°.

- Puis **m. deltoïde**: 10°-> 90°. Tuber. maj. butte sur acromion.

- Rotation de scapula (**mvt de sonnette**) 90°-> 150°

- Mvt **d'inclinaison du rachis** permet d'aller jusqu'à 180°.

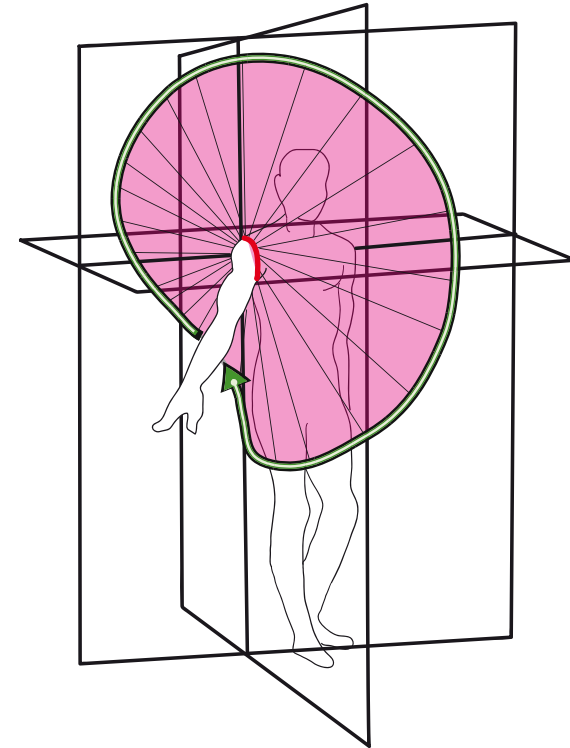
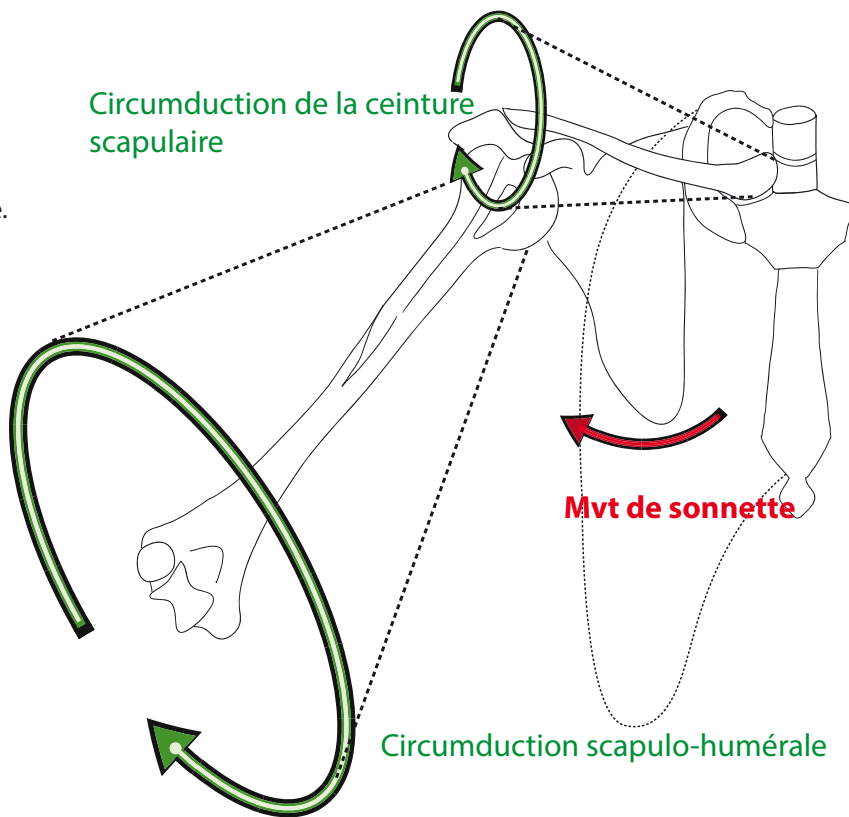
**Antépulsion de l'épaule:** porte main en avant dans un plan sagittal. Met en jeu successivement:

- Articulation scapulo humérale ->60°,

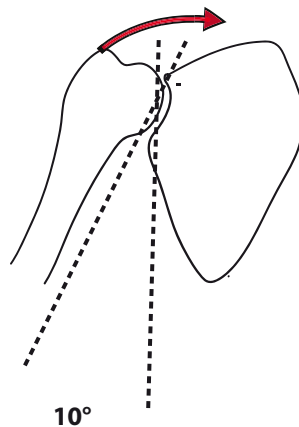
- puis scapulo thoracique ->120°,

- puis rachis ->180°.

Circumduction de la ceinture scapulaire



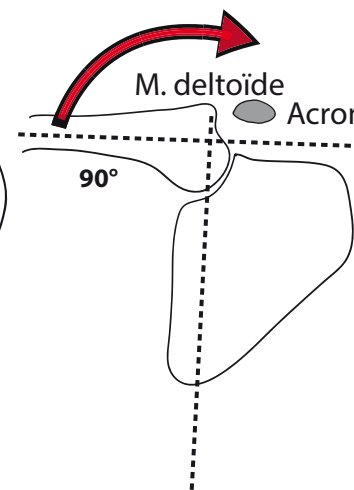
M. supra-épineux



10°

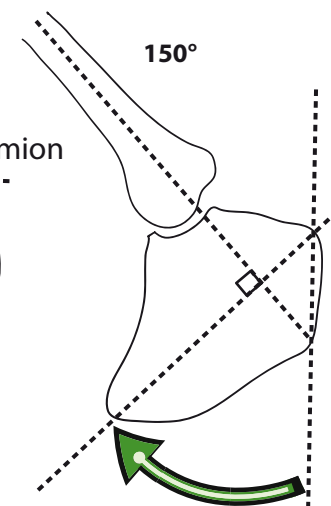
M. deltoïde

Acromion



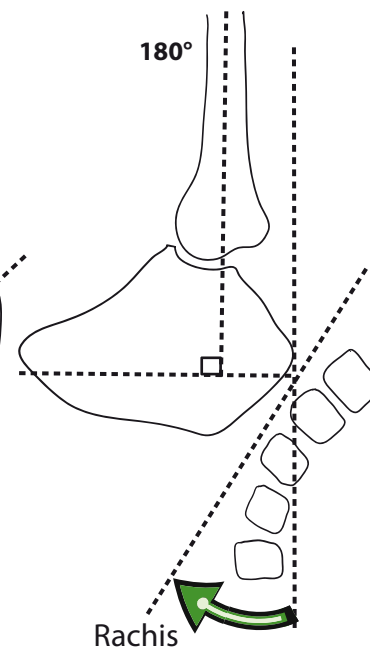
90°

150°



Mvt sonnette

180°



Rachis

**Abduction**