

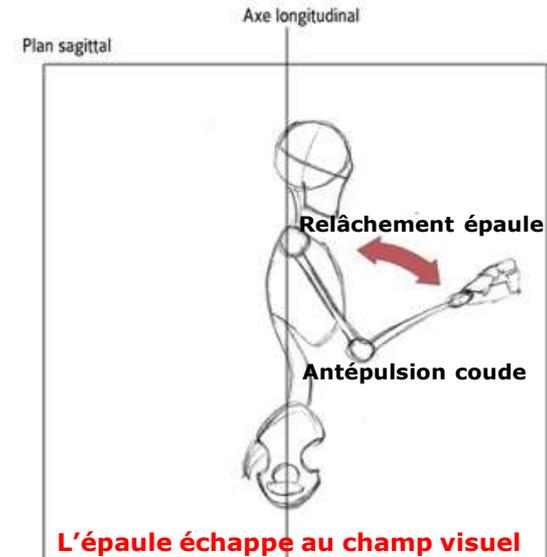
# EDUCATION POSTURALE THERAPEUTIQUE et PREVENTIVE

L'épaule ne doit pas être l'esclave de la main !

➤ **L'EPAULE =**  
**ARTICULATION CENTRALE**  
(positionnement colonne  
cervicale, trapèze supérieur  
et membre supérieur)

➤ **LE COUDE =**  
REPERE BIOMECANIQUE et **VISUEL**

➤ **LA TETE = 5 à 7 kg**  
(un poids permanent  
supporté par la ceinture  
scapulaire)



Bien positionner son **épaule** (relâchement)  
et diriger le **coude** en antépulsion



[www.caprelax.fr](http://www.caprelax.fr)

# EDUCATION POSTURALE :

## Bien positionner l'EPAULE, le COUDE, la MAIN et

### la TETE



**Gestes et postures FAVORABLES et A PRIVILEGIER** (sans compression vasculaire et sans mise en tension du plexus brachial).

**Gestes et postures DELETERES et A EVITER** (avec compression vasculaire et mise en tension excessive du plexus brachial).



Optimiser les périodes de **REPOS** et **RECUPERATION**