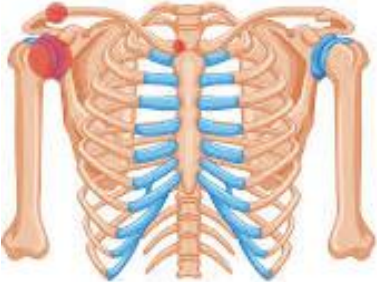
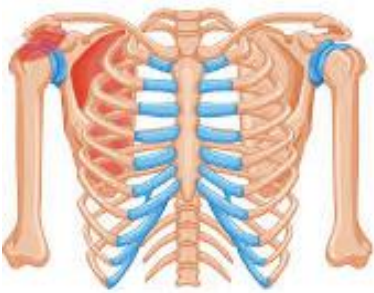


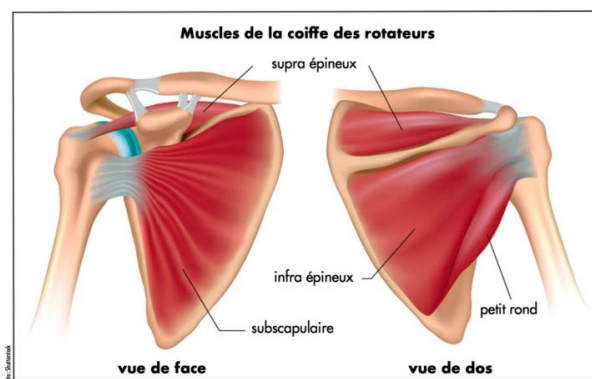
Constitution de l'épaule	
<p>3 Articulations :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gléno-Humérale</li> <li>- Acromio-Claviculaire</li> <li>- Sterno-Costo-Claviculaire</li> </ul> 	<p>2 Plans de glissements :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sous-Deltoïdienne</li> <li>- Scapulo-Thoracique</li> </ul> 

## Muscles centresseurs de l'épaule :

Également connus comme étant les muscles de la coiffe des rotateurs. On en retrouve 4 :

- Supra-épineux
- Infra-épineux
- Petit rond
- Subscapulaire

On rajoute souvent un cinquième muscle à la coiffe, celui-ci s'insérant sur l'omoplate : le biceps brachial. Le rôle principal des muscles de la coiffe est de venir centrer et coapter la tête humérale dans la glène de l'omoplate pour éviter toute luxation.



Retrouvez-nous sur :



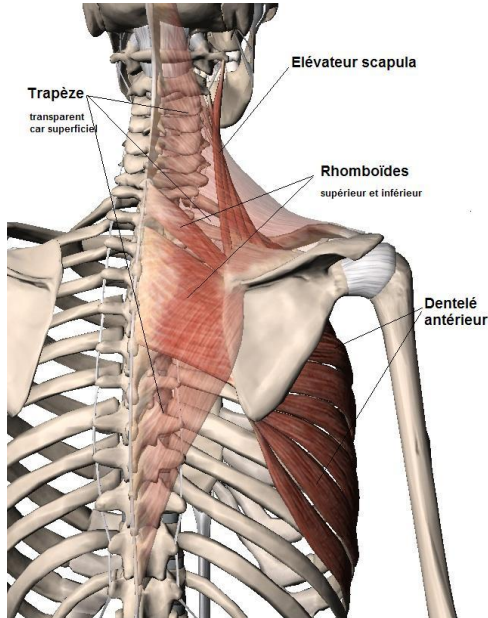
contact@physiostudent.fr

## Muscles fixateurs de l'épaule :

Aussi appelés stabilisateurs, ils permettent le maintien des structures osseuses lors des mouvements d'épaule.

En fonction de l'intensité des mouvements ils passent du rôle de fixateurs à effecteurs.

- Sous-clavier
- Petit pectoral
- Dentelé antérieur
- Elévateur de la scapula
- Rhomboïdes
- Biceps brachial
- Triceps brachial



## Muscles effecteurs de l'épaule :

Assurent les mouvements des éléments osseux. Les muscles cités ci-dessous auront plus tendance à être effecteurs que stabilisateurs.

- Deltoïde (*principal effecteur de l'épaule*)
- Grand pectoral
- Grand dorsal
- Trapèze



Retrouvez-nous sur :



contact@physiostudent.fr