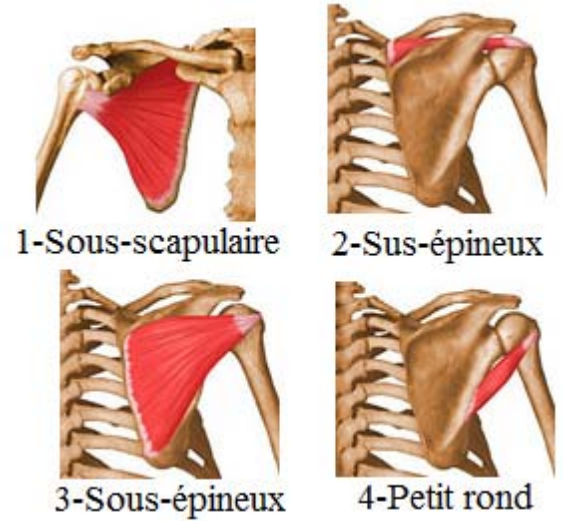


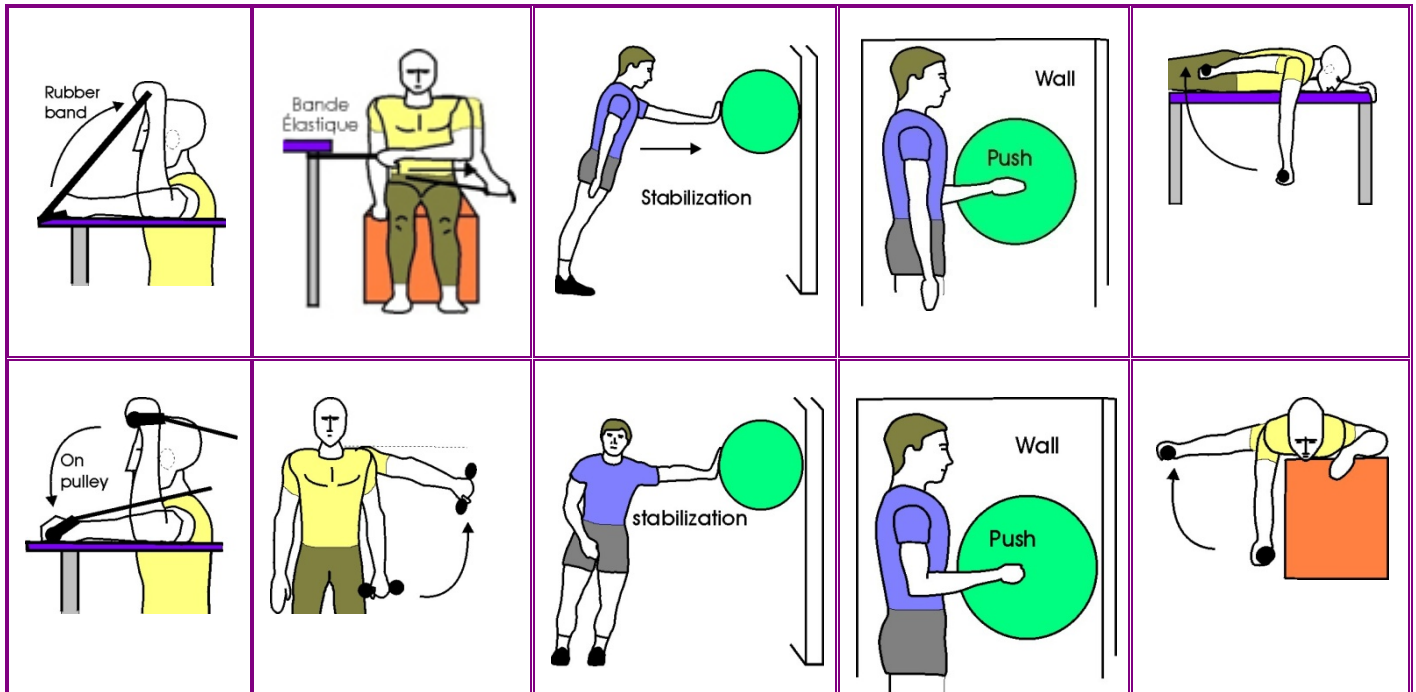
## Coiffe des rotateurs

La coiffe des rotateurs est constituée de quatre petits muscles soit, le petit rond, le sous-scapulaire, le sous et le sus-épineux. Ces muscles sont responsables des mouvements de rotation au niveau de l'épaule. Le sous-scapulaire participe à la rotation interne de l'épaule. Le sus et le sous-épineux ainsi que le petit rond, quant à eux, contribuent à la rotation externe de l'épaule. Tous ces muscles ont comme fonction principale de maintenir la tête humérale dans la cavité glénoïdale de la scapula.

[http://ww2.college-em.qc.ca/prof/csenecal/anatomie/coiffe\\_rotateurs.htm](http://ww2.college-em.qc.ca/prof/csenecal/anatomie/coiffe_rotateurs.htm)



## Exercices



\*Les exercices présentés sont aussi bons dans le cas d'une dislocation de l'épaule.

Afin d'éviter le risque de blessures, il est fortement recommandé de consulter son professionnel de la santé avant d'entamer un programme d'exercices.