

## **RESUME**

Le milieu du sport et particulièrement le domaine de l'entraînement sportif regorge d'outils potentiellement utilisables comme moyens de rééducation, l'Aquahit® en est un exemple. Inventé par Jan POSPISIL (entraîneur international tchèque d'athlétisme), ce cylindre gonflable, à poignées et partiellement rempli d'eau, constitue une charge instable. Ce travail tente de montrer quelle place peut occuper l'Aquahit® dans le traitement rééducatif de l'instabilité antéro-interne de l'épaule. Après une présentation de l'outil, le développement s'appuie sur des données d'anatomie fonctionnelle et de proprioception de l'épaule ainsi que des principes de rééducation de la pathologie. Ce mémoire s'accompagne de la création d'un livret d'utilisation de l'Aquahit® dans la rééducation des épaules instables antéro-internes à destination des masseur-kinésithérapeutes.

**Mots clés :** Aquahit® ; épaule instable ; rééducation ; proprioception ; renforcement musculaire.

**Keywords:** Aquahit® ; shoulder instability ; reeducation ; proprioception ; strength training.