

Apr 09, 2025

Week 2: Assessment of Ngoc's shoulder forward flexion

00:00:00 Annie

- English: I'm going to put a little tray here so it's easier to work with.
- French: Je vais mettre un petit plateau ici pour qu'il soit plus facile de travailler avec.

00:00:08 Annie

- English: This time, I've noticed you bring your arm out to the side a lot.
- French: Cette heure J'ai remarqué que vous tendez souvent votre bras sur le côté.

00:00:13 Ngoc

- English: Yeah
- French: oui

00:00:14 Annie

- English: Was that uncomfortable or painful on your arm when you had to do that? Or was that okay?
- French: Est-ce que c'était inconfortable ou douloureux pour votre bras quand vous avez dû faire ça ? Ou était-ce correct ?

00:00:19 Ngoc

- English: That's okay.
- French: Ce n'est pas grave.

00:00:20 Annie

- English: Okay. This time I'm going to look at your shoulder a bit more. If you can put the cup in your hand and slide it forwards to my hand. Put the cup in your hand
- French: D'accord. Cette fois, je vais regarder un peu plus votre épaule. Si vous pouvez mettre la tasse dans votre main et la faire glisser vers l'avant dans ma main. Mettez la tasse dans votre main

00:00:37 Annie

- English: Hold onto it as best as you can. So just let your hand rest on the tray, just let it rest down, so you don't have to use so much work here, just let your shoulder rest, and slide it forwards to my hand, slide, okay, and slide it back to here, okay, well done, and keep the cup there keep the cup in your hand So less work here and I'm trying to see how you manage the front of your shoulder here, this muscle here.

- French: Accrochez-vous du mieux que vous pouvez. Alors laissez simplement votre main reposer sur le plateau, laissez-la simplement reposer, pour ne pas avoir à utiliser autant de travail ici, laissez simplement votre épaule reposer, et faites-la glisser vers l'avant jusqu'à ma main, glissez, d'accord, et faites-la glisser vers ici, d'accord, bien fait, et gardez la tasse là Gardez la tasse à la main Donc, moins de travail ici et j'essaie de voir comment vous gérez l'avant de votre épaule ici, ce muscle ici.

00:01:18 **Annie**

- English: Okay, do that again, just slide it forwards, don't lift

- French: D'accord, recommencez, faites-le glisser vers l'avant, ne le soulevez pas

00:01:27 **Annie**

- English: and back to the edge.

- French: et retour au bord.

00:01:30 **Annie**

- English: Okay, you didn't have to use so much effort there.

- French: D'accord, vous n'aviez pas à faire autant d'efforts là-bas.

00:01:35 **Ngoc**

- English: Yeah

- French: oui

00:01:36 **Annie**

- English: And your arm is still out to the side a bit more

- French: Et votre bras est toujours un peu plus sur le côté

00:01:40 **Annie**

- English: Try that with your left hand. Put the cup into your left hand

- French: Essayez cela avec votre main gauche. Mettez la tasse dans votre main gauche

00:01:48 **Annie**

- English: and slide the cup forwards and backwards on that side.

- French: Et il suffit de faire glisser la tasse vers l'avant et vers l'arrière de ce côté.

00:01:54 **Annie**

- English: Then we can catch that on the video and back. Maybe just come to about here. Okay, now can you do that and keep your elbow close to your side? Keep your elbow close to your side and go backwards and forwards.

- French: Ensuite, nous pouvons l'attraper sur la vidéo et revenir. Peut-être juste venir ici. D'accord, maintenant pouvez-vous le faire et garder votre coude près de votre côté ? Gardez votre coude près de votre côté et allez d'avant en arrière.

00:02:11 **Annie**

- English: That's it. And forwards to here.

- French: Voilà. Et en avant ici.

00:02:15 **Annie**

- English: Do that a few more times, backwards and forwards.

- French: Faites-le encore quelques fois, en avant et en arrière.

00:02:22 **Annie**

- English: Your elbow doesn't need to go out to the side, does it? Your elbow stays close, and there's a muscle here that you're mainly using. So here,

- French: Votre coude n'a pas besoin d'être sur le côté, n'est-ce pas ? Votre coude reste proche et il y a un muscle ici que vous utilisez principalement. Alors voilà,

00:02:36 **Annie**

- English: Do the same with this hand, put the cup into this hand

- French: Faites de même avec cette main, mettez la tasse dans cette main

00:02:46 **Annie**

- English: Get a good grip, and see this line here, get a good grip of it, make sure you've got all your fingers around it there Let it rest down here, try to let your shoulder relax, and this muscle here, push it forwards to here.

- French: Ayez une bonne prise, et voyez cette ligne ici, saisissez-la bien, assurez-vous d'avoir tous vos doigts autour d'elle Laissez-le reposer ici, essayez de laisser votre épaule se détendre, et ce muscle ici, poussez-le vers l'avant ici.

00:03:16 **Annie**

- English: And back in, see if you can slide

- French: Et de retour, voyez si vous pouvez glisser

00:03:24 **Annie**

- English: Ok Its a little bit sticky

- French: D'accord C'est un peu collant

00:03:32 **Ngoc**

- English: I can't do

- French: Je ne peux pas faire

00:03:34 **Annie**

- English: Yeah, ok. Well done

- French: Oui, d'accord. Bien joué

00:03:37 **Annie**

- English: You still need to bring your arm out to the side, so I'm thinking there's some muscles at the back that might be weak, so I'm going to ask you to try something.

- French: Vous devez toujours amener votre bras sur le côté, donc je pense qu'il y a des muscles à l'arrière qui pourraient être faibles, donc je vais vous demander d'essayer quelque chose.