

**Don't stop.**  
**Don't forget.**

# Stretching After Vaccine

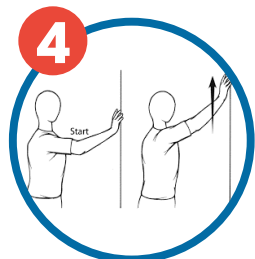
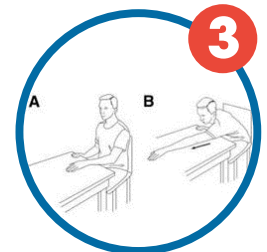
Many people are experiencing muscle soreness in their arm following the COVID-19 vaccination. This is a common reaction and should only last a few days according to the Center for Disease Control and Prevention. This side effect is a sign that your body is building protection. Tiny tears in the muscle can occur in the muscle during vaccinations which can cause inflammation in the area around the shot, leading to mild pain, soreness, or tenderness. The good news is, you can help relieve the soreness through movement! Gentle shoulder stretches and exercises can help promote blood flow to help reduce the pain in your arm following the vaccine.

**Circle Pendulum Stretch:** Begin in a standing position with your trunk bent forward, one arm resting on a table for support and your sore arm hanging toward the ground. Slowly shift your body weight in a circular motion, letting your hanging arm swing in a circle at the same time. Perform three sets of 10 reps, circling the arm in both directions (clockwise and counter-clockwise.)



**Shoulder Posterior Capsule Stretch:** Raise your sore arm across the front of your body, with your thumb pointing up. Grasp the outside of your arm with your other arm and apply a gentle pressure until you feel a stretch. Take deep breaths and hold the stretch for 30 seconds. Perform three sets.

**Seated Towel Slide:** Begin sitting to the side of a table with your hand on your sore arm resting on a towel. Slowly bend sideways, pushing the towel out to the side across the table. Return to the starting position and repeat. You can do this against a wall while standing as well. Perform three sets of 10 reps.



**Shoulder Flexion Wall Slide:** Begin in a standing upright position holding a towel against a wall or door at shoulder height. Slowly slide the towel straight up the wall, straightening your elbow. Then lower it back down and repeat. Perform three sets of 10 reps.

In addition to stretches and exercise, using a cool wet towel or a cold compress such as an ice pack at the injection site for 15 minutes can help sooth soreness and dull the pain.

**N'arrêtez pas.**  
**N'oubliez pas.**

# S'étirer après avoir reçu l'injection du vaccin

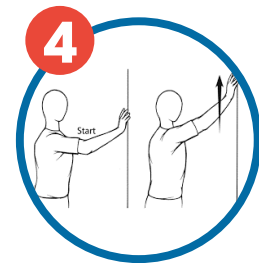
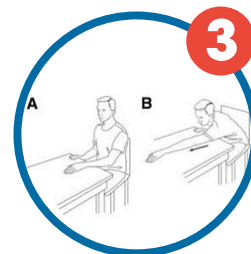
De nombreuses personnes ressentent des douleurs musculaires légères, des courbatures ou une certaine sensibilité dans leur bras suite à leur vaccination contre la COVID-19. Cet effet secondaire est un signe que votre corps développe une protection et devrait disparaître après quelques jours. La bonne nouvelle est que le mouvement peut vous aider à soulager la douleur ! Des exercices et de légers étirements des épaules peuvent favoriser la circulation du sang pour permettre de soulager la douleur dans votre bras suite au vaccin.

**L'étirement du pendule circulaire :** Commencez debout avec votre buste courbé en avant, avec un bras posé sur une table pour appui et votre bras endolori pendant vers le sol. Déplacez lentement le poids de votre corps dans un mouvement circulaire, en laissant votre bras suspendu se balancer en cercle en même temps. Répétez ces mouvements en trois séries de 10, dans les deux sens (dans le sens des aiguilles d'une montre et l'inverse).



**L'étirement de la capsule postérieure de l'épaule :** Levez votre bras endolori vers l'avant de votre corps, avec votre pouce vers le haut. Saisissez l'extérieur de votre bras avec votre autre bras et appliquez une légère pression jusqu'à ce que vous ressentiez un étirement. Respirez profondément et poursuivez l'étirement pendant 30 secondes. Faites trois séries.

**Le glissement de la serviette en position assise :** Commencez à vous asseoir à côté d'une table avec la main de votre bras endolori reposant sur une serviette. Pliez-vous lentement sur le côté, en poussant la serviette sur le côté de l'autre côté de la table. Revenez à votre position de départ et recommencez. Vous pouvez faire cet exercice contre un mur debout également. Faites trois séries de 10.



**Le glissement contre le mur avec flexion de l'épaule :** Commencez en position debout en tenant une serviette contre un mur ou une porte à hauteur d'épaule. Faites glisser lentement la serviette vers le haut du mur, en dépliant votre coude. Puis abaissez le à nouveau et répétez. Faites trois séries de 10.

En plus des étirements et des exercices, l'utilisation d'une serviette mouillée ou d'une compresse froide telle qu'un pain de glace au niveau de l'injection pendant 15 minutes peut permettre de soulager ou d'atténuer la douleur.