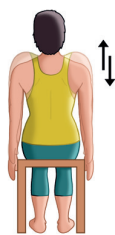


EXERCICES POUR LA COLONNE CERVICALE ET THORACIQUE



1 BASCULE DU BASSIN

Basculer de manière souple, en position assise, entre dos rond et dos cambré. Contracter ensuite les fessiers et les abdominaux. Amener et joindre les omoplates vers l'arrière tout en continuant à respirer lentement.



2 CONTRACTION DE BASE EN POSITION ASSISE

Écarter les pieds de la largeur des épaules et se tenir le dos droit. Les pieds bien enfoncés dans le sol, contracter les fessiers et les abdominaux = contraction de base. Abaisser maintenant activement les épaules, la tête dirigée vers le haut. Ensuite, lever les épaules, maintenir la contraction, abaisser les épaules, puis faire des cercles d'avant en arrière avec les épaules.



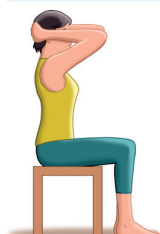
3 CONTRACTION DE BASE EN POSITION ASSISE

Créer une contraction de base comme à l'exercice 2. Abaisser les épaules vers l'arrière, tenir quelques secondes puis les lever vers l'avant. **TOUJOURS veiller à ce que la tête soit dirigée vers le haut et que les abdominaux et les fessiers soient contractés.**



4 CONTRACTION DE BASE EN POSITION ASSISE

Placer les pouces sous les aisselles et décrire des cercles d'avant en arrière, les bras fléchis. Faire de grands cercles avec les épaules.



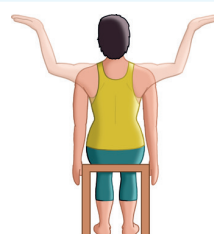
5 CONTRACTION DE BASE EN POSITION ASSISE

Croiser les mains derrière la tête et créer lentement une tension en pressant la tête contre les mains (tant que la sensation reste agréable) - réduire à nouveau lentement la contraction.



6 CONTRACTION DE BASE EN POSITION ASSISE

Étendre les bras de chaque côté. Tourner les bras tendus le plus loin possible vers l'avant et l'arrière, **en faisant attention à ne pas pousser la tête vers le haut**. Variante: Tenir les bras sur le côté, et décrire des petits cercles vers l'avant et l'arrière - relâcher.



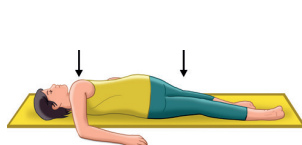
7 CONTRACTION DE BASE EN POSITION ASSISE

Lever les bras fléchis vers le haut, et tirer les coudes vers l'arrière (en joignant les omoplates) et exercer une pression avec les mains contre une résistance imaginaire (pousser le plafond vers le haut).



8 ÉTIREMENT ASSIS

Se tenir le torse droit avec les genoux fléchis. Ramener les orteils fléchis et étirer la tête vers le haut.



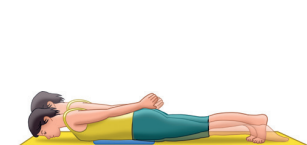
9 ALLONGÉ SUR LE DOS

En position couchée sur le dos, les bras le long du corps. Amener la jambe droite au-dessus de la jambe gauche, de sorte que le genou droit touche le sol. Créer une contraction dans cette position, en amenant l'épaule droite en direction du sol. **IMPORTANT : le genou droit doit rester en contact avec le sol. Changer de côté.**



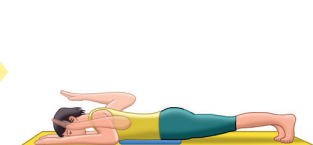
10 EXERCICE DE DÉTENTE

En position couchée, placer les pieds sur le mur de manière à ce que les cuisses et les jambes forment un angle droit. Exeracer une légère pression avec les pieds contre le mur et sentir la contraction se propager dans tout le corps. Ensuite, relâcher lentement à nouveau.



11 CONTRACTION DE BASE ALLONGÉ SUR LE VENTRE

Placer un coussin ferme ou une couverture roulée sous le ventre pour éviter de cambrer le dos. Le front est contre le sol, les mains sont jointes sur les fesses. Contracter les fessiers et les abdominaux, pousser les talons vers l'arrière, lever légèrement la tête et l'étendre vers l'avant. Option complémentaire: soulever les mains des fessiers.



12 ALLONGÉ SUR LE VENTRE

Les bras forment un U de chaque côté de la tête. Créer une contraction de base (voir ex. 11), lever les deux bras en même temps et joindre les omoplates en direction de la colonne. Option complémentaire: effectuer des mouvements de natation avec les bras.



Recommandations générales

- Faire les exercices pendant 5 - 30 minutes par jour
- Ne pas forcer en cas de douleur
- Répéter les exercices 2-3 fois, avec une pause entre chaque série
- Faire les exercices de contraction pendant 5-10 secondes
- Respirer régulièrement
- Éviter les mouvements excessifs dans les parties du corps préalablement blessées

Pour plus d'informations:



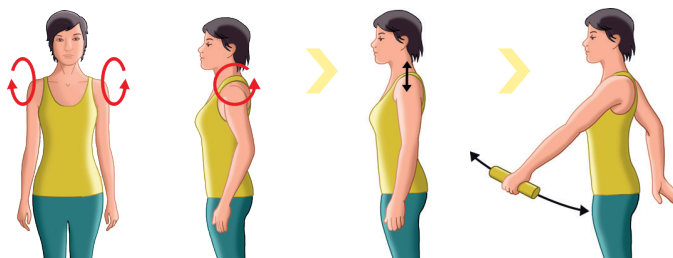
changepain.be

GYMNASTIQUE ACTIVE DES ÉPAULES



1 RELÂCHEMENT DE LA CEINTURE SCAPULAIRE

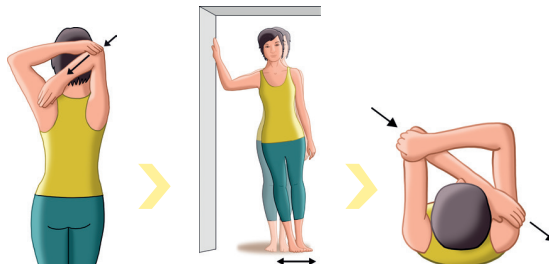
- Faire des cercles avec les épaules, les bras ballants vers l'arrière, répéter 10 fois.
- Lever les deux épaules en direction des oreilles et les laisser retomber lentement. Répéter 10 fois.



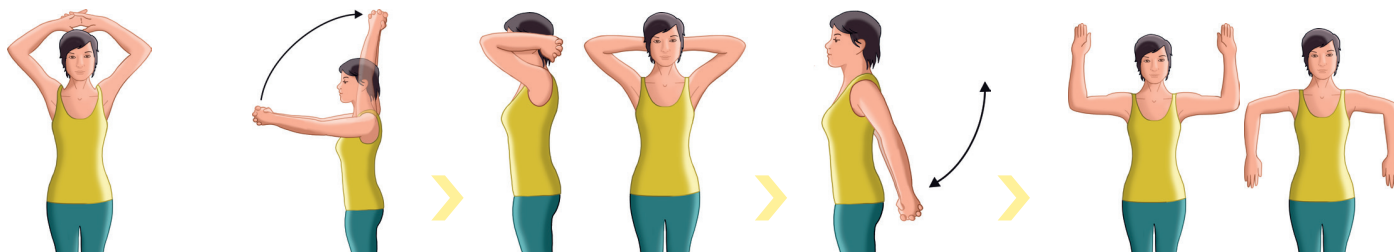
- Mouvement de va-et-vient latéral avec un lest d'environ 500 g dans la main.

2 ÉTIREMENT DE LA CEINTURE SCAPULAIRE

- Amener le bras fléchi derrière la tête. Saisir le coude avec l'autre main et tirer ce coude en direction de l'oreille opposée. Tenir la position finale pendant 10 secondes.



- Prendre appui avec le bras en forme de U dans le cadre de la porte. Bouger les pointes de pied, et s'éloigner du cadre de la porte. Tenir la position finale pendant 10 secondes environ.
- Placer la main sur l'épaule opposée, lever les coudes à hauteur des épaules. Saisir le coude avec l'autre main et le tirer vers l'épaule opposée. Tenir la position finale pendant 10 secondes.

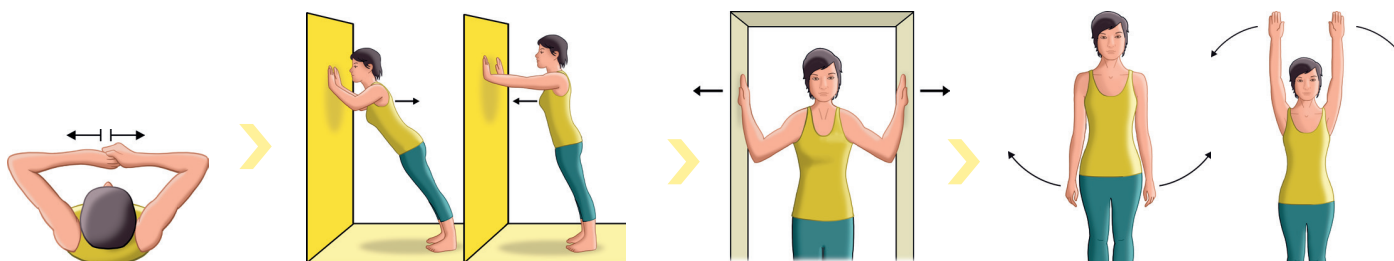


3 MOBILITÉ DE L'ÉPAULE

- Amener les mains croisées derrière la tête.
- Lever les bras tendus vers l'avant, mains pliées, jusqu'aux oreilles. Les épaules restent basses.

- Croiser les deux mains derrière la tête, amener les coudes vers l'avant l'un contre l'autre, puis vers l'arrière.
- Croiser les mains derrière le dos et lever les bras tendus en direction du plafond.

- Mettre les bras en forme de U et tourner les avant-bras vers le bas, jusqu'à ce que la pointe des doigts soit en direction du sol. Les coudes restent à la hauteur des épaules.



4 RENFORCEMENT DE LA CEINTURE SCAPULAIRE

- Presser les mains l'une contre l'autre à hauteur de poitrine, devant le corps et relâcher pour les éloigner.

- Placer les bras tendus devant le mur, et fléchir les coudes (pompe). Le bout du nez touche le mur.
- Se placer dans le cadre de la porte et essayer de le repousser avec les mains. Les mains sont à la hauteur des épaules.

- Ouvrir et fermer les mains. Amener latéralement les bras tendus vers le haut, et les abaisser lentement.

Tous les exercices conviennent aussi pour les patients ayant de légers problèmes de ceinture scapulaire. En l'absence d'amélioration, il faut consulter le médecin traitant.

Remis par:



IMPORTANT: pour tous les exercices, tenir le haut du corps et la tête droits (contrôler dans une glace)!

Modifié d'après les textes et dessins du Dr Hans Bürkle, Walter Lutz et Hans Dieter Kempf et d'après les projets du Service d'orthopédie de l'hôpital de l'Ordre de Malte St. Franziskus-Hospital Flensburg Grünenthal sa - Lenneke Marelaan 28 - 1932 SINT-STEVENS-WOLUWE - Tél: 02/290.52.00
M-N/A-BE-09-20-0004 - Septembre 2026