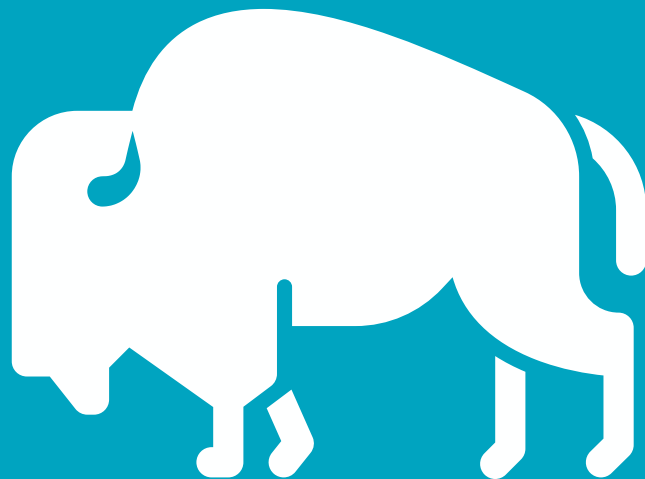




Kinevir.com

Rééducation des cervicales :
Bosse de bison





Notes :

1 Auto-massage du cou



Durée: 5 minutes

Assoyez-vous et agrippez fermement les muscles derrière la nuque avec une main.

Faites de petits mouvements de tête vers haut-bas ou droite-gauche ou des cercles en maintenant les muscles fermement. Relâchez lentement la main et répétez.



2 Étirement pectoraux



Réps: 3 Tenir: 30 secondes

Placez-vous debout bien droit dans un cadre de porte.

Appuyez vos mains de chaque côté de la porte à la hauteur des épaules.



Penchez votre corps vers l'avant jusqu'à ce que vous ressentiez un étirement au niveau de la poitrine et le devant des épaules. Maintenez la position et relâchez.

3 Étirement trapèze sup.



Réps: 3 Tenir: 30 secondes

Assoyez-vous sur une chaise, saisissez le siège avec votre main du côté à étirer pour abaisser l'épaule.

Penchez la tête du côté opposé en rentrant le menton et en penchant la tête vers l'avant comme si vous vouliez regarder vos orteils.



Vous pouvez également placer votre autre main sur la tête et tirez délicatement vers le bas jusqu'à la sensation d'étirement sur le dessus de l'épaule.

Maintenez l'étirement.



4 Mobilité T/Y/I, serviette



Réps: 3 Tenir: 30 secondes

Couchez-vous dans le sens de la longueur sur une longue serviette roulée placée le long du milieu du dos.

Les genoux sont fléchis et la tête est supportée par un oreiller. Gardez la ceinture abdominale engagée et le menton rentré en position neutre.



Étendez les deux bras devant vous à 90 degrés.

Descendez lentement les bras en position de T, en ouvrant l'avant des épaules et la poitrine pour ressentir un étirement.

Retournez les bras vers l'avant et répétez ensuite dans une position diagonale en Y, suivie par une position au-dessus de la tête en I.

5 Glissement des bras au mur



Séries: 3 Réps: 10 Tempo: 5 secondes

Placez-vous assis au sol avec le dos et les fesses bien appuyés contre un mur.

Appuyez la tête (menton rentré), les épaules, les coudes et les poignets au mur avec les épaules et les coudes à 90 degrés.

En maintenant le dos en contact avec le mur, glissez vos bras lentement vers le haut.



Respirez normalement pendant le mouvement et revenez à la position initiale lentement.



6 Protraction du cou



Séries: 3 Réps: 10 Tenir: 5 secondes

Tenez-vous debout ou assis bien droit.

Fixez un objet au niveau des yeux.

Projetez lentement le menton et le nez vers l'avant comme pour renifler.



Revenez à la position neutre.

7 Exercice 'Brugger'



Séries: 3 Réps: 10 Tenir: 5 secondes

Tenez-vous debout avec les bras relâchés de chaque côté.

Faites la rotation des bras pour que les pouces pointent derrière pour ouvrir la poitrine.

Serrez les omoplates, rentrez le menton et maintenez cette position pour la durée recommandée.



8 Rétraction omoplates

Séries: 3 Réps: 10 Tenir: 5 secondes

Couchez-vous sur le ventre, figure contre sol avec les mains derrière la tête.

Soulevez les coudes de la surface en rapprochant vos omoplates ensemble.

Ramenez les coudes au sol et recommencez.





9 Rétraction omoplates



Séries: 3 Réps: 10 Tenir: 5 secondes

Couchez-vous sur le ventre, figure contre sol avec les bras vers le haut, les coudes fléchis et les pouces qui pointent vers le plafond. Soulevez les coudes et les mains de la surface en rapprochant et en abaissant vos omoplates.

Revenez les coudes au sol et recommencez.

10 Protraction des omoplate avec poids (2 bras)



Séries: 3 Réps: 10 Tempo: 5 secondes

Couchez-vous sur le dos avec les genoux fléchis et les pieds au sol.

Soulevez les bras pour amener les poids au dessus des épaules, puis déplacez-les légèrement pour que les poids soient au dessus du visage. Ceci est la position de départ.

En gardant le haut du dos au sol, poussez les poings vers le plafond sans hausser les épaules vers les oreilles ou arquer le bas du dos. Seulement les omoplates devraient bouger.

Relâchez les bras puis répétez.

Assurez votre guérison en vous faisant encadrer par des professionnels de santé

En prenant rendez vous avec Kinevir.com vous avez accès à:

- Un programme personnalisé : votre programme de rééducation sera adapté à vos besoins et vos capacités, afin d'obtenir des résultats plus rapidement et plus efficacement sans subir trop de douleurs et risquer de mal faire vos exercices.
- Un accompagnement professionnel : ce sont de vrais kinés qui vous encadrent, vous pourrez bénéficier de tous les conseils que l'on donne au sein du cabinet.
- Un support vidéo pour vos exercices : votre programme sera visionnable pour une facilité de compréhension de vos mouvements inégalée et être sûr de ne pas faire n'importe quoi.

Prenez rendez vous

Sur notre site dans l'onglet "nous contacter" pour un premier rendez-vous.

Ou via nos coordonnées.

À très bientôt



Virgile Pieterwas

Fondateur de Kinevir et kinésithérapeute

Tel: 06.51.34.48.18

Mail: Virgile.pieterwas@kinevir.com

 Kinevir.com