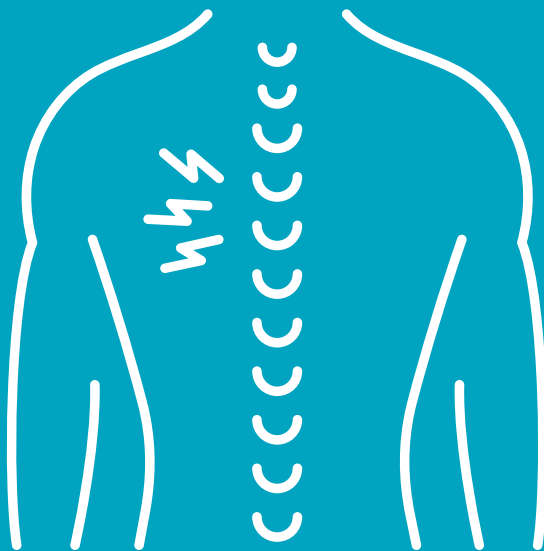




Kinevir.com

**Rééducation thoracique:
Scapulalgie et dorsalgie haute**



Notes :

1

Rot tronc, mur, sur un genou



Réps: 3* par sens Tenir: 30 sec

Placez-vous appuyé de côté contre un mur et posez un genou au sol.

Appuyez vos deux bras étendus contre le mur.

Ouvrez le bras du côté opposé au mur.

Tournez le tronc en amenant votre bras le plus loin en ouverture possible.

Revenez puis répétez.



2

Extension thoracique sur serviette

Réps: 3 Tenir: 30 sec



Placez une serviette enroulée au sol. Couchez-vous sur le dos, genoux fléchis. Positionnez la serviette horizontalement, au milieu de votre dos.



Vous devriez ressentir un doux étirement. Détendez-vous. Restez en position.

Répétez en positionnant la serviette un peu plus haut ou un peu plus bas, au besoin.

3

Étirement en inclinaison

Réps: 3* par sens Tenir: 30 sec



Assoyez-vous en tailleur et soulevez un bras au dessus de la tête. En vous faisant grand le plus possible, inclinez d'un côté sans compresser le côté vers lequel vous inclinez. Utilisez la main libre pour appliquer une pression dans les côtes afin de prévenir la compression lors de l'inclinaison.



Maintenez la position.

4 Sphinx



Réps: 3* par sens Tenir: 30 sec

Placez-vous à genoux les fesses sur les talons avec les paumes au sol devant les genoux.

Amenez le menton vers la poitrine et arrondissez le dos vers le plafond.

Inversez le mouvement en descendant la poitrine vers le sol tout en regardant vers le plafond.

5 Renforcement extension

Séries: 3 Réps: 10 Tenir: 5 sec



Couchez-vous sur le ventre avec vos bras derrière votre tête et le menton rentré.

Soulevez le haut du corps du sol en rapprochant vos omoplates ensemble sans soulever les pieds du sol.

Retournez à la position de départ et répétez.



6 Rétraction omoplates

Séries: 3 Réps: 10 Tenir: 5 sec



Couchez-vous sur le ventre, figure contre sol avec les bras allongés vers le haut 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.



7 Renforcement trapèze moyen

Séries: 3 Réps: 10 Tenir: 5 sec



Couchez-vous sur le ventre, avec les bras à 90° par rapport au corps, les coudes fléchis.

Soulevez les coudes et les mains de la surface en serrant vos omoplates.

Ramenez les coudes au sol et répétez.



8 Élévation des épaules, poids

Séries: 3 Réps: 10 Poids: 2 kgs Tenir: 5 sec



Placez-vous debout avec un poids dans chaque main.

Écartez vos bras jusqu'à 30 degrés et reculez la pointe des épaules pendant que vous levez les épaules vers les oreilles tout en gardant le menton rentré.

Redescendez lentement et recommencez.



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