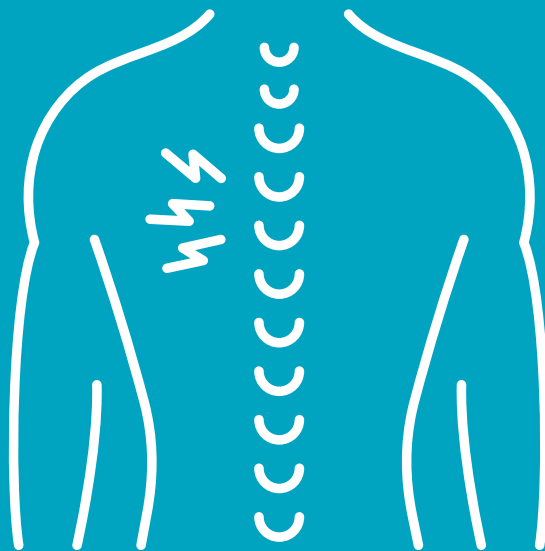




Kinevir.com

Rééducation thoracique:
Scoliose thoracique



Notes :

1 Étirement thoracique scoliose



Réps: 3 Tenir: 30 sec

****CET ÉTIREMENT EST EN FONCTION D'UNE SCOLIOSE THORACIQUE DROITE ET LOMBAIRE GAUCHE*****

Le but de cet exercice est d'étirer les muscles contracturés de la région thoracique.

Tenez-vous debout puis placez le bras gauche par-dessus la tête pour incliner la région thoracique à droite.

Allez porter la main droite à l'opposé en passant devant le corps de façon à tourner le tronc vers la gauche.

Maintenez la position avec les bras et faites doucement des flexions et des extensions de la colonne thoracique dans un mouvement continu afin de stimuler davantage les tissus mous de la région. Vous pouvez effectuer les flexions/extensions à partir

de la tête ou de la poitrine.

Tenez cette position pour le temps recommandé.

2 Étirement latéral sur ballon

Réps: 3 Tenir: 30 sec Autre: de chaque coté



Couchez-vous de côté sur un ballon suisse.

Placez la jambe supérieure devant et la jambe inférieure derrière, les pieds larges pour stabiliser le bassin.

Levez le bras supérieur au-dessus de la tête et gardez le bras inférieur abaissé.



Maintenez la position d'étirement selon les recommandations.

3 Sphinx



Réps: 3 Tenir: 30 sec Autre: de chaque coté

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.

4 Renf. thoracique scoliose

Séries: 4 Réps: 12

****CET ÉTIREMENT EST EN FONCTION D'UNE SCOLIOSE THORACIQUE DROITE ET LOMBAIRE GAUCHE****

Le but de cet exercice est de renforcer spécifiquement les muscles affaiblis le long de la colonne vertébrale dans la région thoracique.

Tenez-vous debout puis prenez un haltère court dans la main gauche et un élastique (dont le point d'ancrage se trouve derrière vous) dans la main droite.

Poussez l'haltère vers le haut puis au même moment, poussez l'élastique devant pour tourner le tronc vers la gauche.

5 Protraction/rétraction scap.

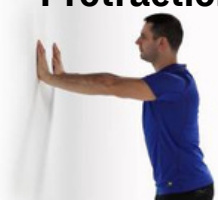
Séries: 4 Réps: 12

Placez-vous debout, face au mur avec les mains contre le mur et les bras allongés.

Déplacez le tronc vers l'avant et poussez ensuite sur vos mains pour reculer.

Attention de ne pas arquer le dos lorsque vous effectuez ce mouvement.

Rentrez le ventre.



6 Blackburns dynamiques

Séries: 4 Réps: 12



Couchez-vous sur le ventre au sol avec les bras le long du corps, les paumes tournées vers le sol.

Serrez les omoplates ensemble et vers le bas en soulevant légèrement la poitrine du sol.



Élevez les bras (toujours sur le côté) tout en effectuant une rotation afin que le pouce soit vers le haut. Continuez d'élever les bras jusqu'à ce qu'ils soient à 90 degrés.

Faites le mouvement inverse doucement puis répétez.

7 Exercice 'Brugger'

Séries: 4 Réps: 15 Tenir: 5 sec



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 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.

9 Tirage au visage avec élastique

Séries: 4 Réps: 12

Tenez un theraband attaché devant vous. Avec les paumes vers le bas, tirez l'élastique vers votre cou avec les coudes hauts et les épaules basses. Gardez le dos droit et n'avancez pas le menton durant le mouvement.



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