

EXERCICES POUR LA COLONNE CERVICALE

EXERCICES POUR LE SYNDROME DU DÉFILÉ THORACIQUE NEUROGÈNE

Le syndrome du défilé thoracique neurogène est une affection caractérisée par une compression des nerfs du plexus brachial à un moment donné, de leur sortie cervicale jusqu'à leur arrivée axillaire. Cette compression, généralement dynamique, est aggravée par des postures anormales et prolongées du rachis cervical, de l'omoplate et des épaules, provoquant des symptômes tels que des douleurs cervicales et scapulaires, des engourdissements, des fourmillements et une faiblesse du bras, de l'avant-bras ou de la main.

Le point de départ du traitement conservateur est la correction posturale des postures anormales susceptibles de perpétuer la compression dynamique du plexus brachial, comme une position de la tête en avant, une position antérieure des épaules ou une cyphose thoracique excessive.

Pour obtenir cette amélioration posturale, il est nécessaire de détendre les muscles raccourcis, contractés et douloureux (par des étirements), puis de renforcer les muscles inhibés (par des exercices de renforcement).

Après avoir étiré chaque groupe musculaire raccourci et obtenu une amélioration significative de la longueur musculaire et de la douleur, nous commencerons des exercices de renforcement musculaire qui nous permettront de corriger la posture et d'éviter la compression dynamique du plexus brachial sur son trajet.

Les étirements suivants visent à relâcher les tensions et à allonger les muscles scalènes et petit pectoral, muscles directement impliqués dans la compression dynamique du plexus brachial lors de son passage dans les espaces interscalène et infraclaviculaire, respectivement.

Les exercices visent à corriger la position avancée de la tête, à améliorer la cyphose thoracique excessive et à ramener les épaules et l'omoplate à une position fonctionnelle optimale.

EXERCICE D'ETIREMENT DU PETIT PECTORAL



Figure 1

Debout devant une porte ouverte ou un coin, placez votre coude à 90° à hauteur d'épaule, l'avant-bras reposant sur le mur (Figure 1). Penchez-vous en avant et étirez le petit pectoral de ce côté. Observez la tension.

Au début de l'étirement, il est crucial d'éviter la douleur. Étirez-vous jusqu'à ressentir une tension dans le muscle et les tendons, puis maintenez la position un moment jusqu'à ce que la tension diminue. Avec de la pratique, vous pourrez allonger la longueur de l'étirement, **mais vous ne devriez jamais ressentir de douleur.**

Objectifs :

- Allongement du petit pectoral.
- Améliorer la posture avancée de l'épaule.
- Soulager les douleurs à l'épaule.
- Améliorer l'équilibre de l'articulation de l'épaule.
- Prévenir le syndrome du petit pectoral.

EXERCICE D'ETIREMENT PASSIF POUR LE PETIT PECTORAL ET LA COLONNE VERTEBRALE DORSALE



Figure 2

Étirement passif des pectoraux, en décubitus dorsal (sur le dos). Allongez-vous sur le dos, les pieds à plat au sol, et placez un rouleau de massage sous votre colonne vertébrale (figure 2). Tendez les bras au sol. Maintenez la position un moment (minimum 15 minutes). Respirez librement. Vous sentirez progressivement l'étirement des grands dorsaux. Lorsque vous commencez à vous étirer, il est crucial d'éviter la douleur. Étirez-vous jusqu'à ressentir une tension dans les muscles et les tendons, puis maintenez la position un moment jusqu'à ce que la tension diminue. Avec de la pratique, vous pourrez prolonger la durée de maintien, mais vous ne devriez jamais ressentir de douleur.

EXERCICE D'ÉTIREMENT DES SCALÈNES



Figure 3

Figure 4

Figure 5

Regardez vers l'avant. Position cervicale neutre. Effectuez une flexion latérale (l'oreille essaie de toucher l'épaule du même côté, figure 3), suivie d'une rotation latérale (tournez le cou du même côté, figure 4). Enfin, relevez le cou (comme si vous essayiez d'atteindre quelque chose au plafond derrière vous avec votre regard, figure 5). Vous remarquerez une tension. Répétez l'exercice de l'autre côté.

Au début des étirements, il est crucial d'éviter la douleur. Étirez-vous uniquement jusqu'à ressentir une tension dans les muscles et les tendons, puis maintenez la position un moment jusqu'à ce que la tension diminue. Avec la pratique, vous pourrez prolonger la durée de maintien, **mais vous ne devriez jamais ressentir de douleur.**

Objectifs :

- Amélioration posturale.
- Réduction de la raideur cervicale.
- Soulagement des douleurs cervicales et des épaules.
- Prévention du syndrome du défilé thoracique en réduisant la compression dynamique.

EJERCICIOS DE CORRECCIÓN POSTURAL

1.- EXERCICE DU DOUBLE MENTON



Asseyez-vous sur une chaise. Regardez droit devant vous. Essayez de tirer votre mastoïde (l'os palpable derrière vos oreilles) vers l'arrière. Redressez la nuque et maintenez cette position pendant 5 secondes. Détendez-vous pendant 5 secondes et répétez.

Exécution :

- 5 répétitions.
- 3 séries par jour.
- Progressez en augmentant progressivement le nombre de séries jusqu'à 5 séries par jour.

Objectifs :

- Correction posturale d'un cou en avant.
- Étirement des muscles extenseurs.
- Renforcement des muscles fléchisseurs cervicaux profonds.
- Soulagement de la douleur.
- Amélioration de la stabilité cervicale.
- Prévention du syndrome du défilé thoracique en réduisant la compression dynamique.

2.- EXERCICE DE STABILISATION SCAPULAIRE : DEPRESSION ET ADDUCTION SCAPULAIRE



Figure 6

Figure 7

Nous abaissons les omoplates (dépression scapulaire) et tentons de ramener leur extrémité inférieure vers la colonne vertébrale (adduction scapulaire). Ce dernier mouvement doit être ferme mais fluide (Figure 6). En rapprochant les deux omoplates avec force, nous sollicitons les rhomboïdes et le trapèze supérieur (Figure 7). Grâce à la dépression et à l'adduction scapulaires, nous corrigeons la courbure dorsale excessive (cyphose dorsale). Nous ramenons le sternum vers l'avant (comme si nous bombions le torse). Nous maintenons la position 5 secondes.

Exécution :

- 10 répétitions.
- 3 séries par jour.
- Progresser en augmentant progressivement le nombre de séries jusqu'à 5 séries par jour.

Objectifs :

- Correction posturale des épaules antériorisées et de la cyphose thoracique.
- Décontraction musculaire du trapèze supérieur et de l'élevateur de la scapula.
- Améliorer la tension des muscles cervicaux.
- Prévention du syndrome du défilé thoracique en réduisant la compression dynamique.

3.-COMBINAISON D'EXERCICES DE DOUBLE MENTON, DE DEPRESSION ET D'ADDUCTION SCAPULAIRE

Une fois que nous maîtrisons l'exécution des deux exercices et que nous pouvons facilement effectuer 25 répétitions des deux, nous les combinons et les exécutons séquentiellement.

4.- EXERCICES DE STABILISATION SCAPULAIRE ISOMÉTRIQUE



Figure 8

Figure 9

Figure 10

Figure 11

Nous utilisons des bandes élastiques pour créer une résistance. Les bandes élastiques sont codées par couleur en fonction de leur résistance. Nous commençons par une faible résistance et progressons progressivement.

Les exercices de stabilisation scapulaire de Brugger sont les plus importants pour consolider la correction posturale cervicale et thoracique de la scapula :

1. Commencez en position neutre (figure 8). Placez la bande élastique autour de vos mains, coudes près du corps et fléchis à 90°. Paumes face à face.
2. Paumes vers le haut, extension du poignet et extension progressive du coude (figures 9 et 10).
3. Étendez complètement les bras jusqu'à la hauteur des hanches, en maintenant la dépression et l'adduction scapulaires, et en position cervicale neutre (figure 11).
4. Revenez lentement à la position de départ.

Exécutez :

- 15 répétitions.
- 3 séries par jour.
- Progressez en augmentant progressivement le nombre de séries jusqu'à 5 séries par jour.

Objectifs :

- Correction posturale des épaules antérieures, de la cyphose thoracique et de l'avancée du cou.
- Améliore la surcharge des muscles fléchisseurs cervicaux.
- Activation des muscles extenseurs cervicaux et scapulaires.
- Améliore la tension des muscles cervicaux.
- Prévention du syndrome du défilé thoracique en réduisant la compression dynamique.

[Prenez rendez-vous avec le Dr Jordi Jiménez.](#) Il vous recevra au centre de Palma de Majorque et vous aidera à retrouver votre qualité de vie.