

FICHE D'EXERCICES MAISON POUR CYPHOSES THORACIQUES HAUTES

Ces exercices peuvent vous aider à redresser le haut du dos si vous avez tendance à être voûté(e). C'est un travail et un entretien à long terme qui demande de l'assiduité et de la régularité. C'est à ce prix qu'il sera efficace.

Les exercices proposés sont généraux, de façon à convenir au plus grand nombre. D'une personne à l'autre il faut parfois adapter l'exercice ou sa durée.

Il faudrait pouvoir les réaliser 20 minutes par jour, 5 jours sur 7.

Variez les exercices selon vos préférences.

Si ces exercices sont trop difficiles au départ, faites-en un petit peu moins les premiers temps, pour augmenter progressivement.

Au contraire si ce rythme est facile n'hésitez pas à en faire plus.

Vous risquez de sentir quelques petites douleurs ou courbatures les premiers temps, ne vous découragez pas ! Cela disparaîtra vite avec l'entraînement.

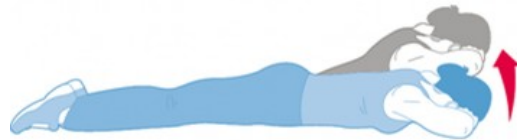
En cas de doute, demandez conseil à votre kinésithérapeute.

De plus, il est vivement conseillé de pratiquer régulièrement une activité physique, (la natation est une bonne option : Dos > crawl > brasse) . Faites selon vos possibilités et vos goûts, du moment que vous pratiquez régulièrement.

En priorité

Exercice 1 : extenseurs du dos.

En position allongée sur le ventre, les mains sous le front, ou les bras tendus en avant. Décollez la tête et les épaules du sol, **maintenez la position 5s puis faites 5s de pause. Répétez l'exercice 20x.**



Exercice 2 : Posture en extension

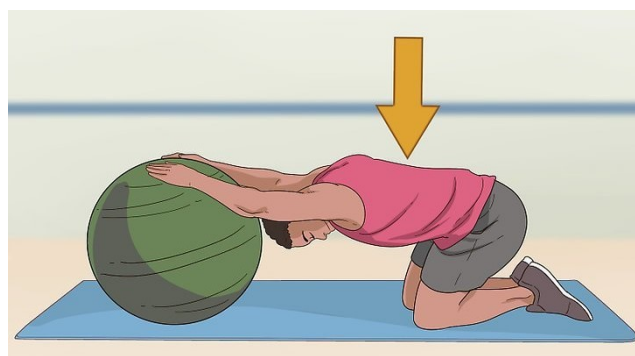
Positionnez vous sur le ventre, en appui sur les coudes (ou sur les bras tendus si vous pouvez.) Tenez la position si possible **3x1minute. (plus si c'est facile)** (vous pouvez éventuellement lire ou regarder la télé en même temps, cela peut aider à garder la posture.)



Exercice 3 : étirer le haut du dos

A quatre pattes. Posez les avant bras sur un ballon de gym, une chaise ou un appui, et tirez le dos vers l'extension.

Tenir 5s. Répéter 10x



Exercice 4 : rotations du tronc

option 1 – à quatre pattes

Lever une main vers le plafond, et la suivre du regard. Alternier droite et gauche.
20x de chaque coté



option 2 – en appui sur au sol (ou sur une table) avec les bras tendus (ou sur les avant-bras).

Position plus facile pour le dos. Même consigne. Essayer de ne pas tourner les pieds



Exercice 5 : dos rond-dos creux

A quatre pattes, alternez entre la position dos arrondi et dos creux, en insistant un peu quand vous creusez. **20 allers-retours**



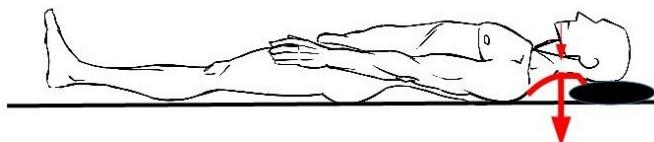
En complément

Exercice 6 : aplatir la nuque

Sur le dos, essayez de rentrer le menton et d'aplatir la nuque

Tenir 10 secondes. 10 fois.

Attention à ne pas lever le menton.



Exercice 7 : serrer les omoplates.

Tirez un élastique (fixé devant vous, une extrémité dans chaque main).

Tirez en arrière, en faisant attention à bien tirer en reculant les omoplates (pas seulement en faisant travailler les coudes)



Exercice 8 : avec un bâton.

1. Assis(e), avec un bâton (ou un manche à balai) derrière les épaules, tourner le tronc aussi loin que possible sans forcer. Enchaînez des allers retours pendant **20 allers retours.**



2. Assis(e) ou debout.

Lever le bâton aussi haut que possible en inspirant. Redescendre en soufflant.

20 allers retours.



Exercice 9 : étirer le muscle grand pectoral :

appuyez la main sur un appui (bord de porte ou autre) et avancer l'épaule en laissant le bras reculer. (la position est bonne si vous sentez le muscle tirer)
tenir 3x 20sec de chaque coté.

