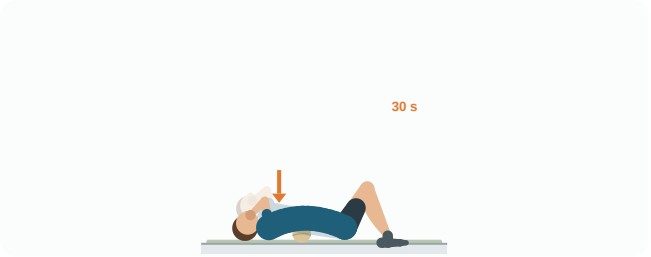
Exercices pour le haut du dos

Programme à domicile – mobilité chaque jour (au bureau, plusieurs fois par jour), renforcement 3 à 4 fois par semaine, sauf avis contraire de votre ostéopathe.

Silhouette claire = position de départ · silhouette foncée = position d'arrivée · flèche = sens du mouvement · zone orange = muscle travaillé ou étiré

MOBILITÉ (DORSALES)

1 Extension sur serviette roulée



1. Roulez une serviette (ou prenez un rouleau en mousse) et placez-la en travers, sous les omoplates. Allongé, genoux pliés.
2. Mains derrière la tête pour soutenir la nuque, laissez le haut du dos s'enrouler en arrière autour de la serviette.
3. Respirez profondément, puis déplacez la serviette un peu plus haut ou plus bas et recommencez.

3 × 30 s

MOBILITÉ (DORSALES)

2 Rotation du thorax « livre ouvert »

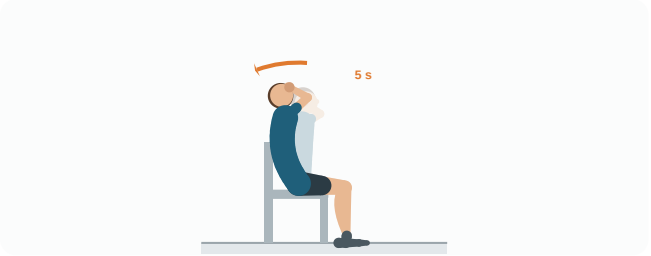


1. Allongé sur le côté, genoux pliés à 90°, bras tendus devant vous, l'un sur l'autre.
2. Ouvrez le bras du dessus vers l'arrière en suivant la main du regard, comme on ouvre un livre.
3. Les genoux restent l'un sur l'autre. Revenez lentement, puis changez de côté.

2 × 8 par côté

MOBILITÉ (DORSALES)

3 Extension assis sur une chaise



1. Assis au fond d'une chaise dont le dossier arrive sous les omoplates, mains derrière la tête.
2. Grandissez-vous, puis basculez doucement le haut du dos en arrière par-dessus le dossier, coudes ouverts.
3. Tenez 5 secondes en respirant, puis revenez. Idéal pendant une pause au bureau.

10 × 5 s

ÉTIREMENT (PECTORAUX)

4 Étirement des pectoraux – encadrement de porte



1. Placez l'avant-bras contre l'encadrement d'une porte, coude à hauteur d'épaule.
2. Avancez doucement d'un pas jusqu'à sentir l'étirement à l'avant de l'épaule et de la poitrine.
3. Gardez le ventre rentré, sans cambrer. Changez de côté.

3 × 30 s par côté

RENFORCEMENT (ENTRE LES OMOPLATES)

5 Rétraction des omoplates en « W »



1. Debout ou assis, dos droit, coudes pliés le long du corps, mains à hauteur des épaules.
2. Tirez les coudes vers l'arrière et vers le bas en serrant les omoplates l'une contre l'autre.
3. Tenez 5 secondes sans hausser les épaules, puis relâchez.

2 × 10 (5 s)

Conseils

- Bougez sans douleur : une gêne légère est acceptable, une douleur vive non.
- Respirez profondément pendant les exercices : la respiration mobilise aussi le thorax.
- Au bureau, changez de position au moins toutes les heures, écran à hauteur des yeux.
- Prenez rendez-vous si la douleur ne s'améliore pas en 2 à 3 jours. Douleur dans la poitrine avec essoufflement : appelez le 15.