

Clavarder sur son téléphone ou sur une tablette la tête penchée, contribue à l'apparition de raideurs cervicales

ÉRIC GUY PHYSIOTHERAPEUTE EST :

## Syndrome du défilé thoracique



par Éric Guy physiothérapeute

Ce syndrome se présente souvent sous une forme de douleur et de sensation de lourdeur au bras ou au cou avec la difficulté à garder les bras dans une position d'élévation prolongée, comme par exemple se coiffer. Il y a aussi présence d'engourdissements ou de picotements aux niveaux de la main et de l'avant-bras avec une sensation de main froide. Ce malaise est causé par la compression des nerfs, des artères et des veines situés à la base du cou.

### *Quel en est la cause :*

Le raccourcissement des muscles du cou ou des fascias (enveloppe du muscle), raideurs aux niveaux

des dernières vertèbres cervicales et des premières vertèbres thoraciques. Cela est la conséquence d'une mauvaise posture.

### *Traitement possible :*

Il faut alors traiter cette condition en physiothérapie avec des mobilisations vertébrales. Il s'agit de pressions effectuées sur les vertèbres pour redonner du mouvement et diminuer les douleurs. De plus, il faut étirer les muscles raccourcis et corriger la posture.

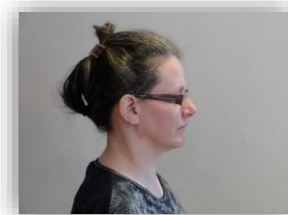
Conseils: éviter de porter un sac à main en bandoulière sur l'épaule ou de dormir la main sous la tête.

Perfectionné en :

- thérapie manuelle niveau 5,
- à l'épaule,
- à la mâchoire,
- manipulation vertébrale,
- approche ostéopathique crânienne,
- rééducation vestibulaire (vertige) et
- utilisation de l'aiguille sous le derme (UASD)

Tenez-vous le dos plus droit et effectuer cet exercice :

Position de départ



Rentrez le menton tout en regardant à l'horizon, tenir 5 secondes, 10 répétitions, 3 fois par jour.

