

Identifier sa Blessure :

1) Au DOS _____ 1

2) Au DOS mais région PSOAS __ 2

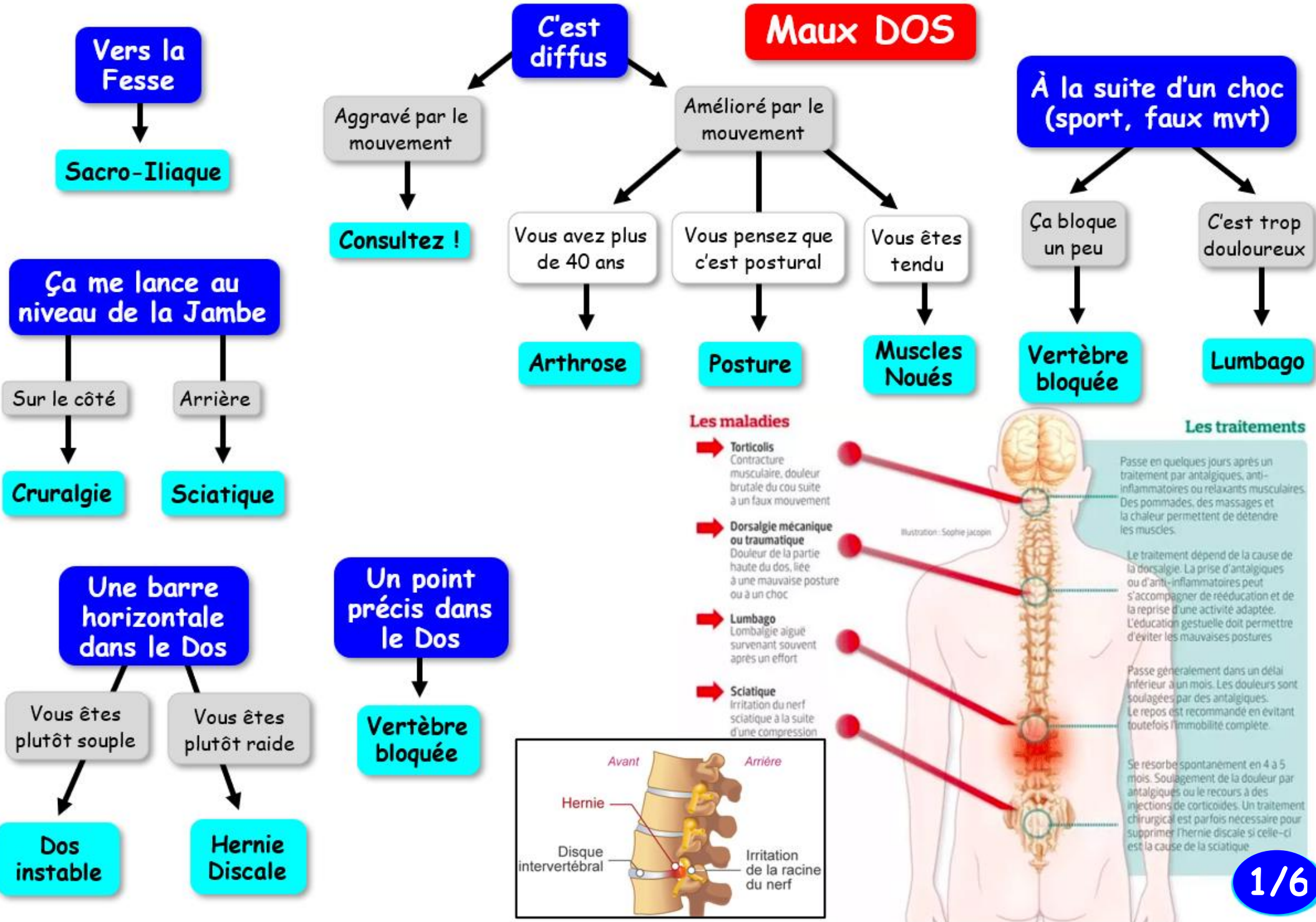
3) Aux CERVICALES _____ 3

4) Aux ÉPAULES _____ 4

5) Dans le BAS Du Corps _____ 5

6) Aux HANCHES & BASSIN __ 6

Maux DOS



PSOAS & Dos

Vous avez mal au Dos ?

NON

Donc pas de souci de PSOAS !

OUI

Est-ce que le PSOAS intervient dans la douleur ?



Étirons-le pendant 30 secondes de chaque côté

C'est mieux de manière définitive

C'est un peu mieux mais la douleur revient

C'est pire

Psoas trop raide, Renforcez-le !

Cruralgie

Consultez !

Renforcements :



Test de Thomas à l'hypoextensibilité de l'ilio-psoas :

- ✓ Une jambe est amenée en triple flexion sur sa poitrine jusqu'à ce que le rachis lombaire soit complètement plaqué sur la table.
- ✓ Si l'autre jambe restée tendue a tendance à décoller de la table, le test est positif et indique une hypoextensibilité du muscle concerné.



CERVICALES

Depuis qqs jours

Depuis Longtemps

Vous avez des maux de tête

Arthrose

Sensation de raideur

Névralgie de la tête

Vous avez plus de 50 ans

Hernie Discale

Vous avez du mal à bouger

OUI

Torticolis

NON

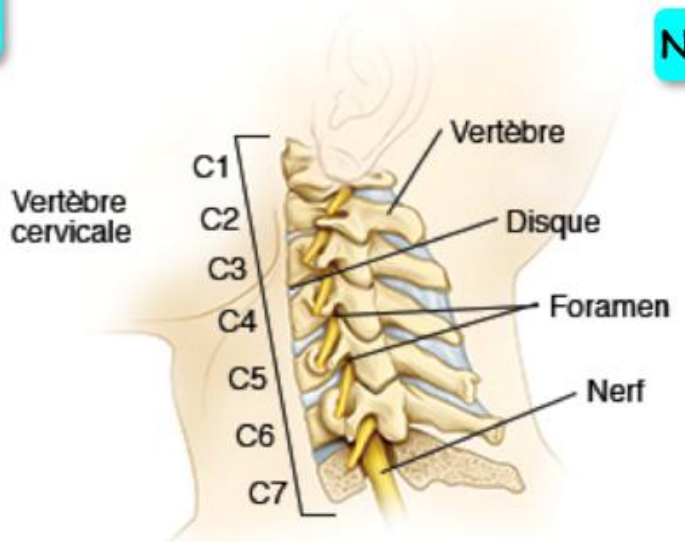
Tension Musculaire

Faire qqs tests

Les massages et les étirements vous font du bien

Ça vous lance dans les épaules ou un bras

Névralgie



Névralgie Cervicobrachiale

Pour chaque exercice, maintenir la position jusqu'à ressentir une légère tension, puis relâcher en respirant normalement.

Enchaîner la séquence

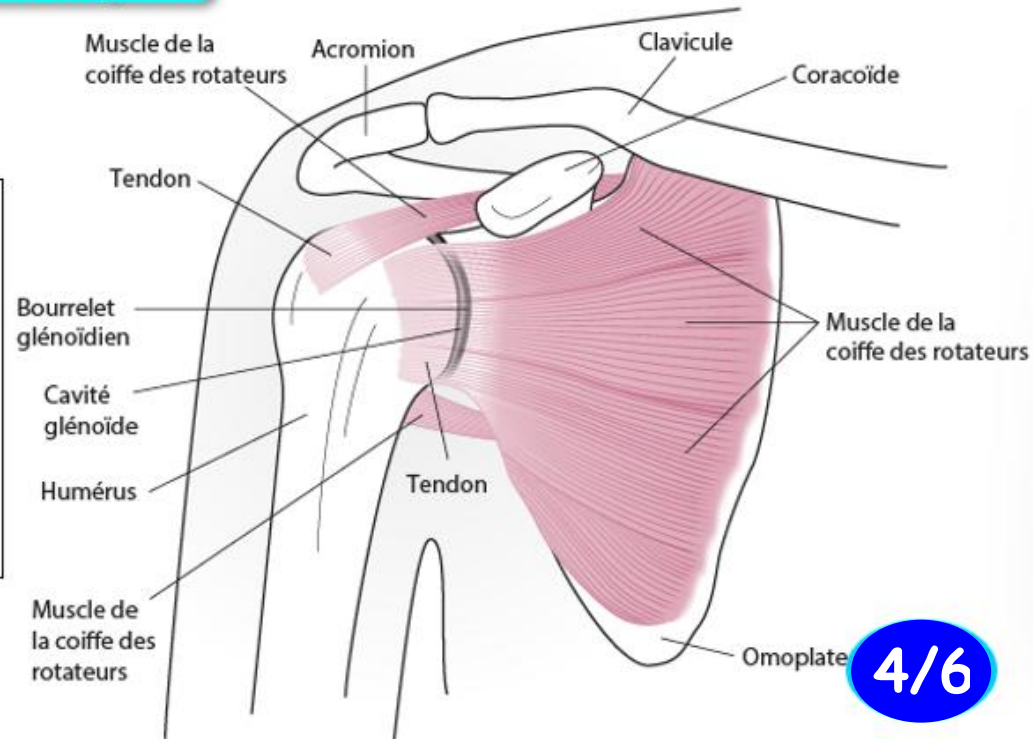
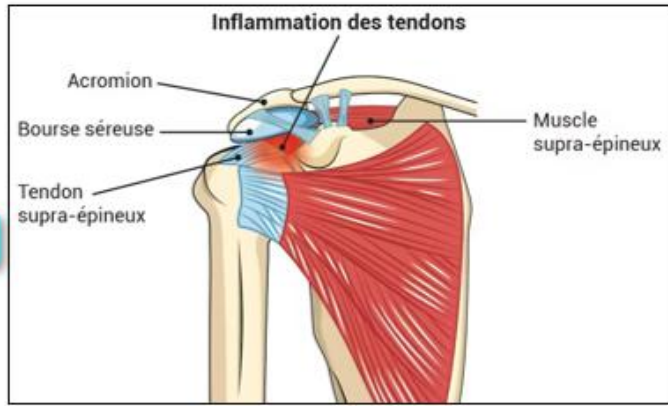
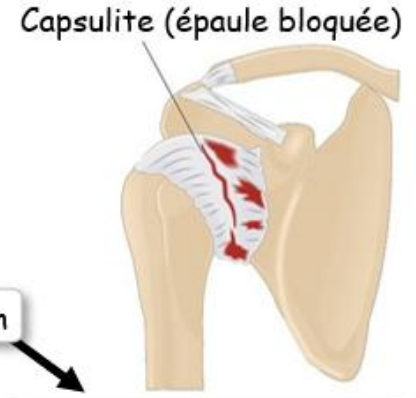
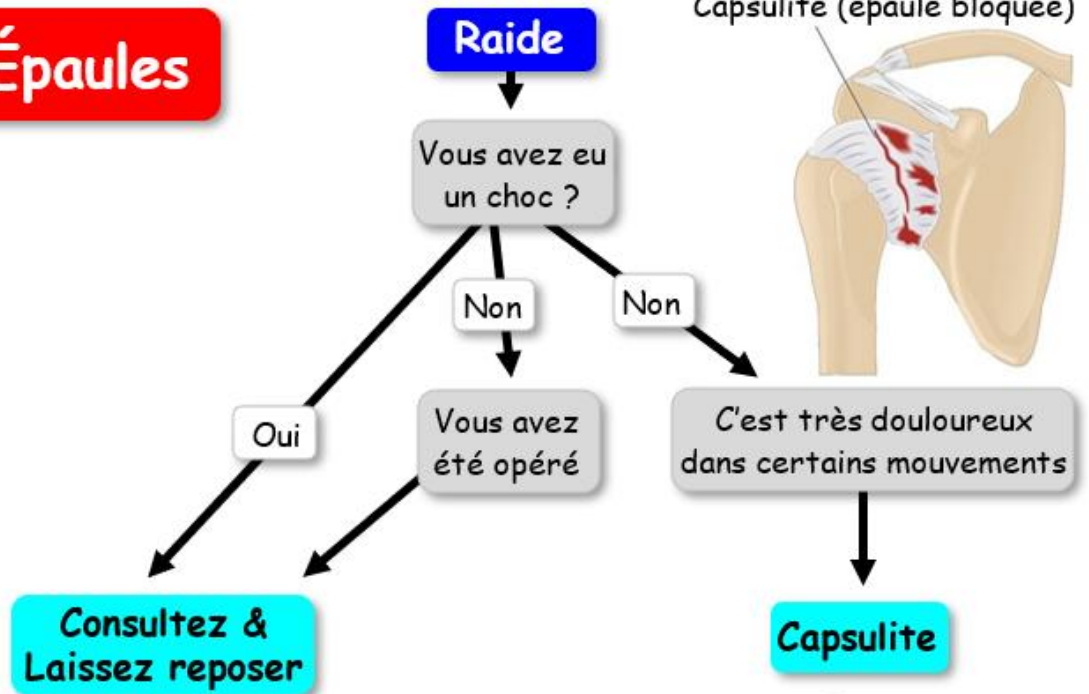
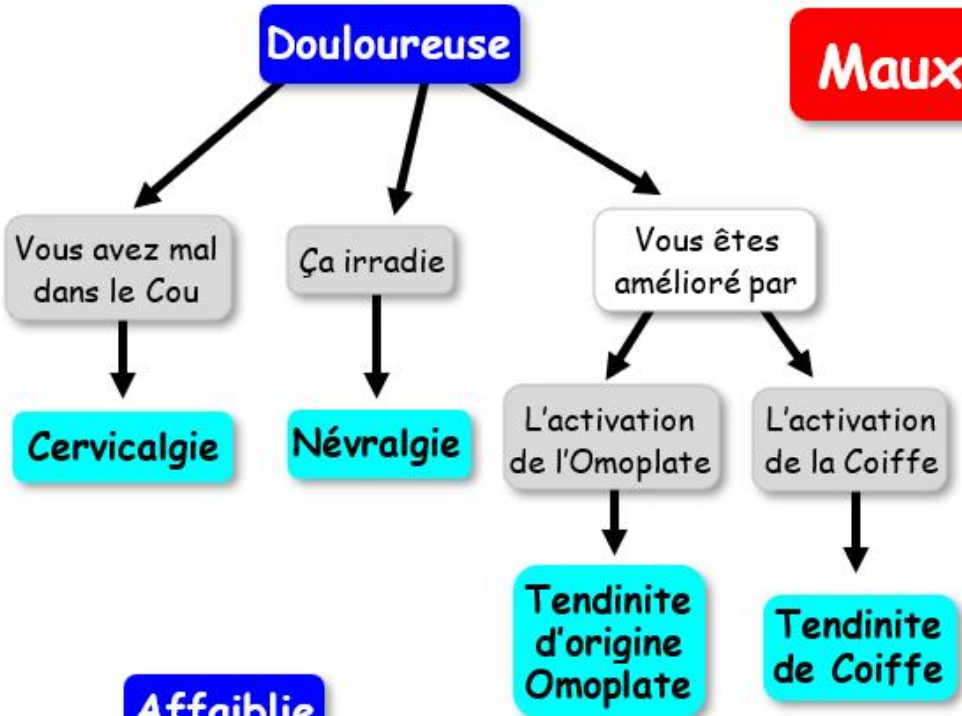
Techniques de mobilisations neuro-méningées
Prendre la position indiquée jusqu'à ressentir la reproduction des symptômes puis faire entre 20 et 40 mouvements de va et vient pour mobiliser le nerf.

Dans le cas d'une atteinte de la racine C6

Dans le cas d'une atteinte de la racine C7

Dans le cas d'une atteinte de la racine C8

Maux Épaules



Maux sur Bas du corps

