1.

NÉVRALGIE D'ARNOLD

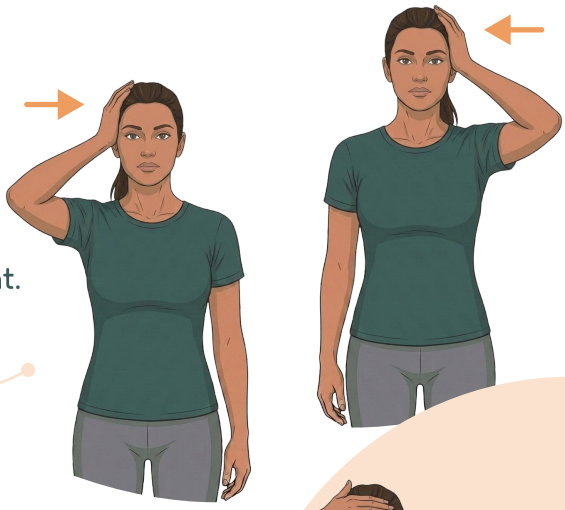
Les exercices sont identiques pour la mobilité et les étirements, mais ils doivent être réalisés de la manière suivante : commencez par la mobilité, puis enchaînez avec les étirements.

Pour un travail de mobilité isométrique :

- Ce sont des mouvements isométriques à effectuer sans douleur. Votre tête initie le mouvement, tandis que votre main offre une résistance (et non l'inverse). Visuellement, aucun déplacement n'est perceptible.
- 3sec de contraction, 3 sec de repos, 3x

1. Rotation

Placez une main sur le côté de votre tête. Tentez d'effectuer une légère rotation de la tête, tandis que la main résiste à ce mouvement.



2. Inclinaison

Placez une main sur le côté de votre tête. Tentez d'effectuer une légère inclinaison (la tête se rapproche de l'épaule), tandis que la main résiste à ce mouvement.



3. Flexion

Placez une main sur le front. Tentez d'effectuer une légère flexion de la tête, tandis que la main résiste à ce mouvement.



4. Extension

Placez les mains derrière la tête. Tentez d'effectuer une légère extension de la tête, tandis que les mains résistent à ce mouvement.



Julie Chafanel ostéopathe DO

2.

NÉVRALGIE D'ARNOLD

Pour un travail d'étirement :

- Mettez en place la position d'étirement
- Allez jusqu'à la tension
- Maintenez jusqu'à ressentir un relâchement
- Accentuez la position jusqu'à une nouvelle tension.

Répétez jusqu'à relâchement complet. Selon le besoin musculaire un étirement peut prendre 30 secondes à 3 minutes. **PRENEZ LE TEMPS.**

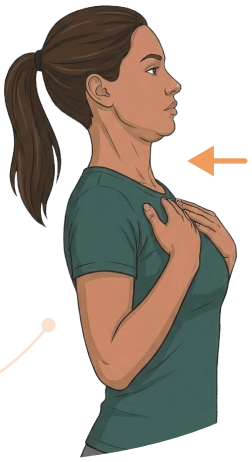
1. Flexion tête

Amener la tête vers l'avant.



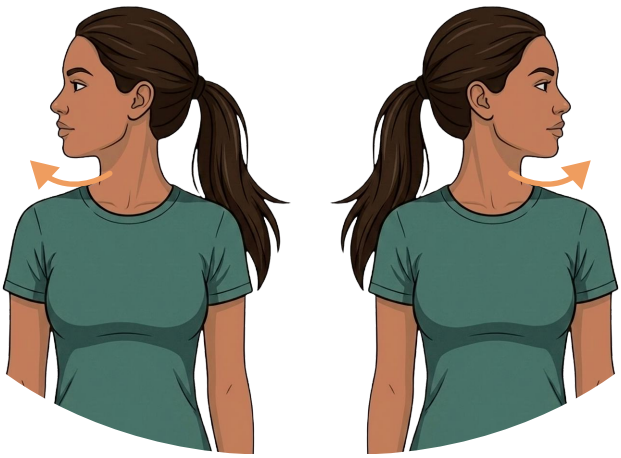
2. Antépulsion/rétropulsion tête

Projeter la tête vers l'avant et l'arrière.



3. Rotation tête

Tourner la tête gauche/droite.



4. Inclinaison tête

Pencher la tête sur le côté droit puis gauche.



Julie Chafanel ostéopathe DO