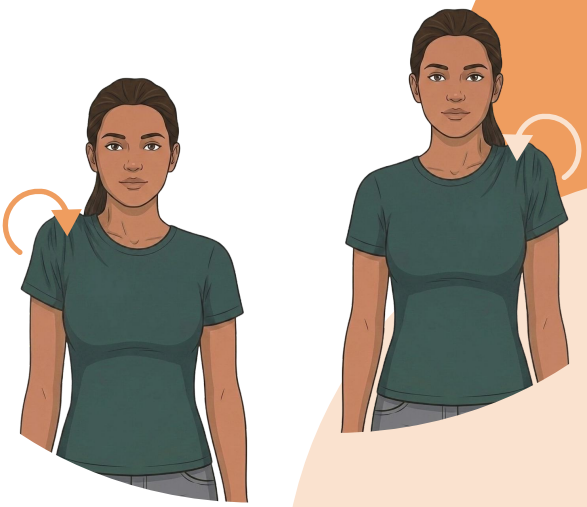
NÉVRALGIE CERVICO-BRACHIAL

Pour un travail de mobilité :

- répétez chaque position 5x avant de passer au suivant
- l'idéal est de faire 2 ou 3 circuits
- 2 voire 3 fois par jour

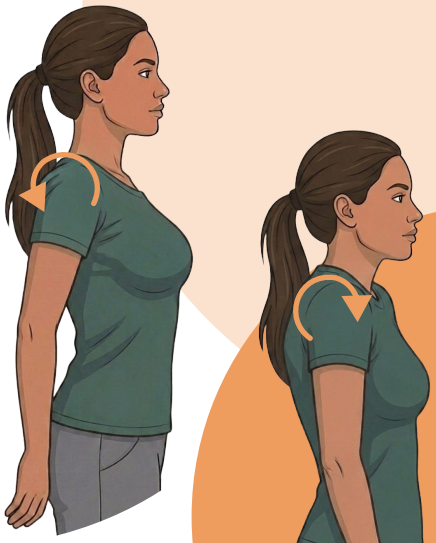
1. Rotation des épaules

Faites rouler les épaules vers l'avant, puis vers l'arrière, en effectuant des mouvements amples et fluides.



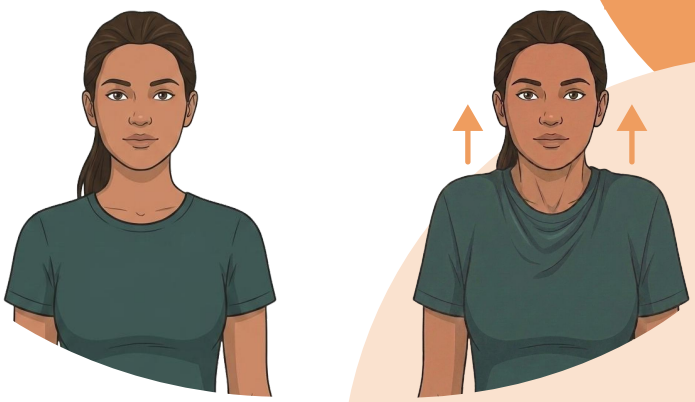
2. Mobilité des épaules avant/arrière

Amenez les épaules vers l'avant puis vers l'arrière, en effectuant des mouvements amples et fluides.



3. Mobilité des épaules haut/bas

Amenez les épaules vers le haut puis vers le bas, en effectuant des mouvements amples et fluides.

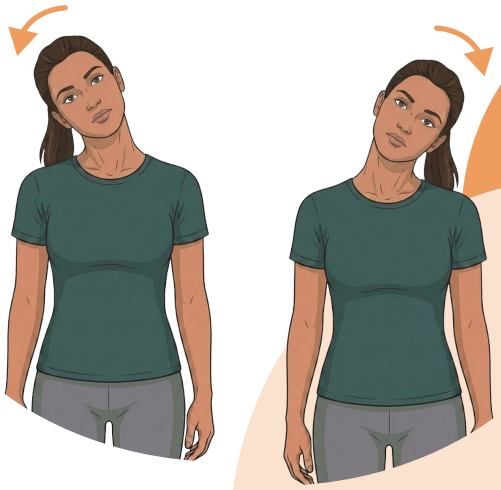


Julie Chafanel ostéopathe DO

NÉVRALGIE CERVICO-BRACHIAL

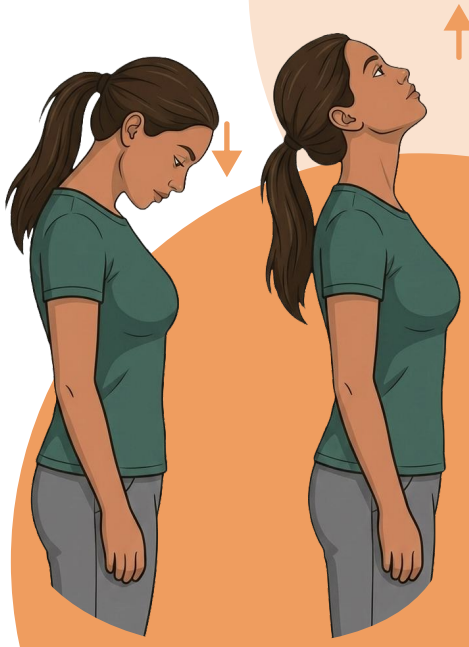
4. Inclinaison de tête

Inclinez la tête de chaque côté, en rapprochant l'oreille de l'épaule, et allez jusqu'à votre amplitude maximale.



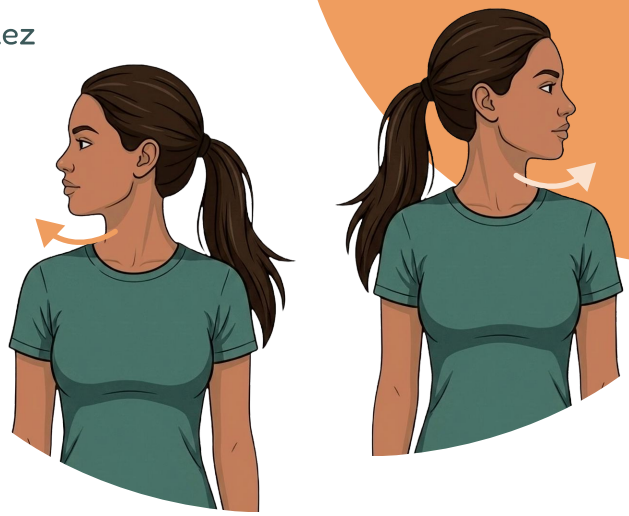
5. Flexion/extension de tête

Amenez la tête vers le bas puis vers le haut et allez jusqu'à votre amplitude maximale.



6. Rotation de tête

Tournez la tête de chaque côté et allez jusqu'à votre amplitude maximale.



3.

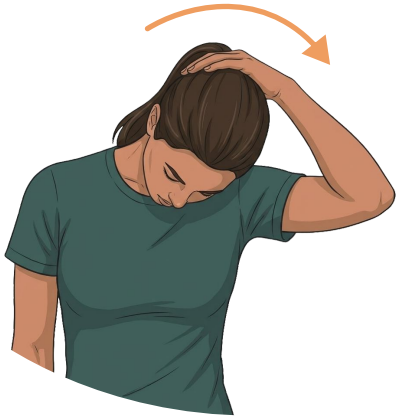
NÉVRALGIE CERVICO-BRACHIAL

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.

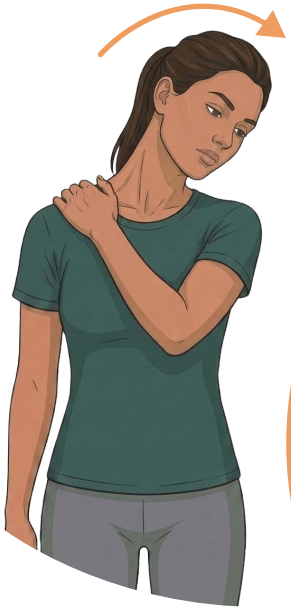
1. Étirement trapèze

Inclinez la tête du côté opposé et, si vous le souhaitez, placez votre main sur la tête pour accentuer l'étirement.

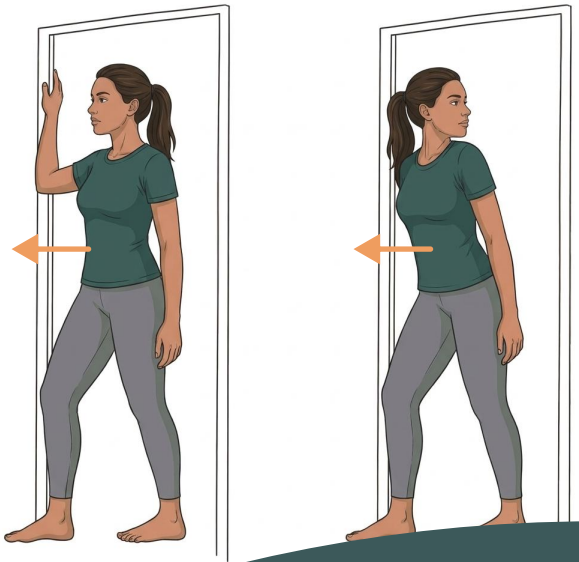


2. Étirement des muscles du cou

Avec la tête légèrement inclinée vers l'avant, tournez-la du côté opposé à la douleur. Vous pouvez maintenir l'épaule abaissée et légèrement en arrière.



3. Étirement pectoral



Placez votre main dans l'encadrement d'une porte, le coude et l'épaule à 90°, puis avancez légèrement.

Vous pouvez accentuer l'étirement en tournant la tête du côté opposé à l'épaule

Julie Chafanel ostéopathe DO

NÉVRALGIE CERVICO-BRACHIAL

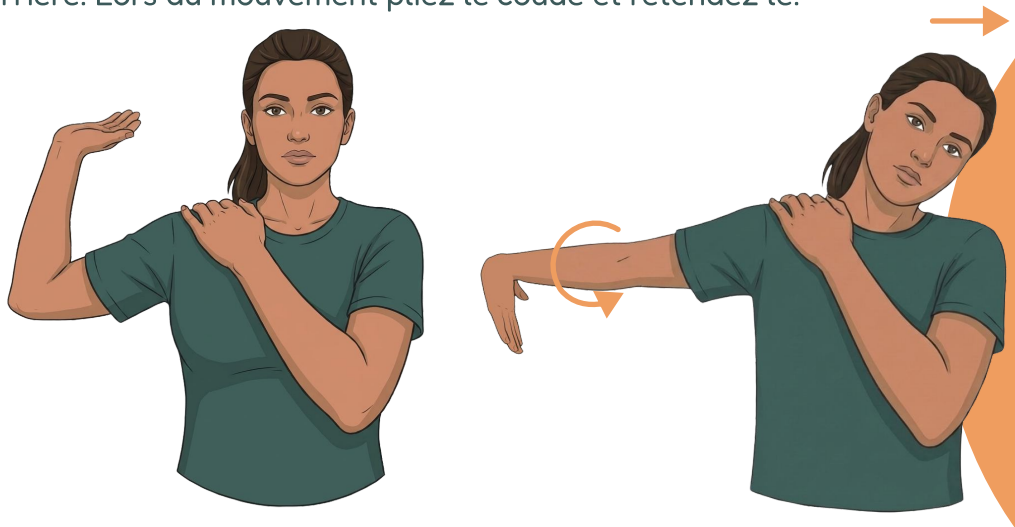
4. Mobilisation du nerf

Les nerfs étant des structures inextensibles, il est déconseillé de chercher à les étirer mais plutôt de les faire coulisser pour les libérer de potentiels conflits et zones de compressions.

- Pour cela, prendre la position indiquée jusqu'à ressentir la reproduction des symptômes. La mise en tension ne doit pas exacerber les douleurs.
- Faire ensuite des mouvements de va-et-vient, entre 15 et 30 fois (selon l'intensité douloureuse), en alternant une position de relâchement et une position de tension nerveuse.

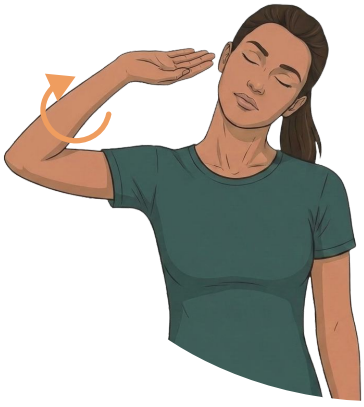
Si fourmillement dans les 3 premiers doigts (pouce/index/majeur)

Incliner la tete du coté opposé a la douleur, baisser l'épaule, tendre le bras vers l'arrière. Lors du mouvement pliez le coude et retendez le.



Si fourmillement dans les 2 derniers doigts (annulaire et auriculaire)

Inclinez la tête du côté opposé à la douleur, baisser l'épaule, levez le coude et tournez la paume de la main vers le haut. Pour le mouvement, pliez et tendez le coude.



Julie Chafanel ostéopathe DO