

# Rééducation véritablement efficace du haut du dos et des cervicales

La rééducation est dans tous les cas nécessaire pour le traitement du dos et celui des cervicales. Un travail personnel et une volonté de se prendre en main et d'intégrer la rééducation avec une certaine discipline/hygiène de vie est donc nécessaire pour avoir des véritables résultats. Qui ne le voudra pas pour préférer être pris en charge sans rien faire de soi-même verra son problème continuer et s'empirer. Ces rééducations sont issues de la médecine du sport.

## Rééducation du haut du dos (Thoracique)

En général le dos thoracique n'est ordinairement pas douloureux étant un segment fixe (grâce aux côtes/cage thoracique reliant les vertèbres entre elles). Si des douleurs apparaissent quand même au niveau du dos thoracique, elles descendront nécessairement dans les lombaires, et à plus long terme se transmettront dans les cervicales.

La moitié haute du dos thoracique (du milieu du dos à la base des cervicales) doit être rééduqué car ce segment porte verticalement la courbe cervicale, et si la posture thoracique n'est pas correcte, la posture cervicale ne pourra donc pas l'être non plus.

### Première simple rééducation thoracique

Allongé sur le dos, faire rouler un boudin de petit diamètre de haute densité de mousse de manière à ouvrir (en lordose\*) le thorax. \* *La lordose est la cambrure, inverse de la courbure vers l'avant.*

### Rééducation thoracique haute plus élaborée

Se servir d'un élastique de sport 15 kg (vert).

En position assise, placer horizontalement l'élastique derrière un support au niveau des avant-bras. Tirer l'élastique de chaque côté en même temps en arrière avec d'abord les coudes derrière le tronc, puis tirer ensuite les épaules en arrière en tenant dix secondes la position en lordose thoracique. Répéter dix fois.

## Rééducation des cervicales

### Première simple rééducation cervicale

Debout, tronc et arrière de la tête adossés à un mur/porte, pieds collés et avancés d'environ 40 cm, placer la tête en double menton pour protéger les cervicales, et pousser l'arrière de la tête de manière à décoller le tronc du mur/porte mais sans forcer, tenir la position 10 secondes, répéter 10 fois.

Même exercice tête tournée à droite d'environ 25 degrés. Même exercice tête tournée à gauche d'environ 25 degrés. On peut alterner un jour tête au milieu, un autre jour tête tournée à droite, un autre jour tête tournée à gauche, etc.

### Rééducation cervicale plus élaborée

Se servir d'un élastique de sport 15 kg (vert).

En position assise droite, placer l'élastique derrière la tête, placer la tête en double menton pour protéger les cervicales, s'étirer verticalement vers le haut comme si la tête était tirée par un fil, tirer l'élastique de chaque côté en même temps en poussant la tête en arrière sans forcer, tenir la position 10 secondes, répéter 10 fois. Même exercice tête tournée à droite d'environ 25 degrés. Même exercice tête tournée à gauche d'environ 25 degrés. On peut alterner un jour tête au milieu, un autre jour tête tournée à droite, un autre jour tête tournée à gauche, etc.