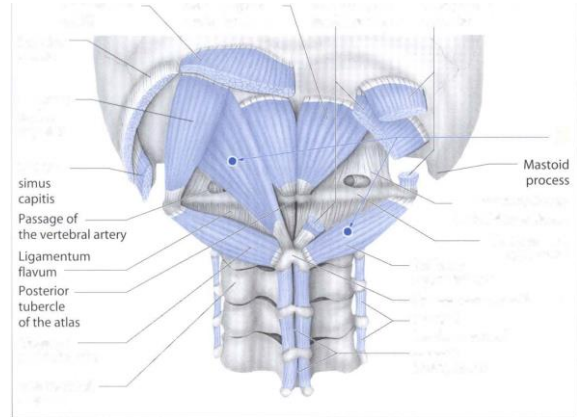


# Détente muscles du cou et de la tête

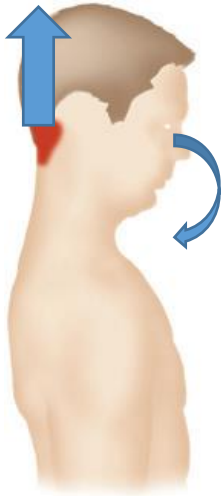


Appui prolongé avec les pouces à la base de la tête en légère extension de la tête.

On peut faire des tous petits mouvements circulaire de la tête pour détendre encore plus

Intérêt : relâcher les tensions à la base du cou et les potentiels maux de tête liés aux écrans d'ordinateur.

# Etirement des muscle du cou et du haut du dos



## **Etirements des muscles sous occipitaux.**

Rentrer le menton en cherchant à monter l'arrière du crâne comme si un fil tirait vers le haut l'apex du crâne.



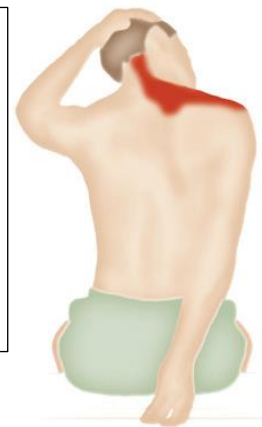
## **Etirement du SCM droit.**

Le patient fait une inclinaison latérale gauche de la tête avec une rotation droite et une extension



## **Etirement de l'élevateur de la scapula droit.**

Le cou du patient fait une flexion, une inclinaison latérale gauche et une rotation gauche (controlatérale). Pour garder l'épaule basse, la main droite se met derrière le dos.



## **Etirement du trapèze droit**

La tête et le cou du patient font une flexion, une inclinaison latérale gauche. Pour garder l'épaule basse, la main droite se met derrière le dos



## **Etirement des rhomboïdes droits.**

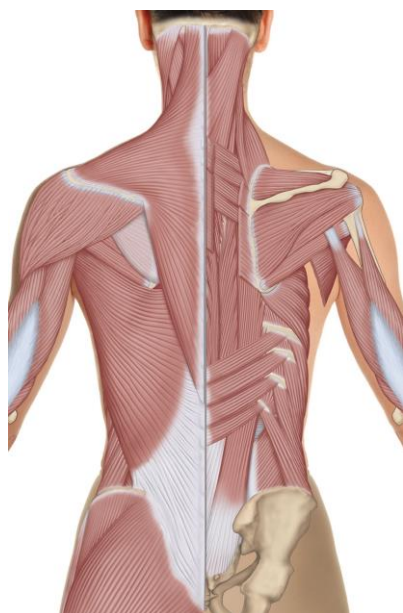
Le bras du patient est utilisé pour faire une adduction devant soi et un abaissement de l'épaule droite.



## **Etirement du grand dorsal.**

Le patient mobilise passivement son bras en rotation latérale, flexion et adduction devant le corps.

# Etirements des muscles du dos

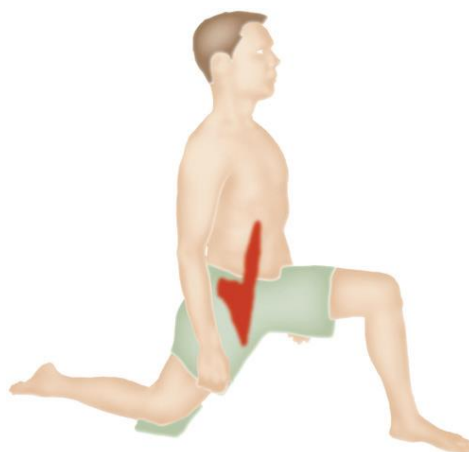


## **Etirement du grand dorsal droit.**

Le patient utilise sa main Gauche pour tracter le membre supérieur droit vers le haut en inclinant le tronc vers la gauche

## **Etirement du carré des lombes droit.**

Le patient pose le pied gauche en avant du pied droit et réalise ensuite une inclinaison latérale gauche, le bras droit élevé au-dessus de la tête et déplacé du côté



## **Etirement de l'iliopsoas droit. :**

Le patient se place en fente, genou droit au sol et gauche plié légèrement supérieur à 90°. Il avance le tronc et le bassin de façon à induire une extension de la hanche droite. Remarque : il est important de conserver le dos droit ou légèrement étendu, ou le psoas ne sera pas bien étiré.