

PROTOCOLE DE REEDUCATION DU SYNDROME DU DEFLILE THORACO-BRACHIAL et/ou DU PLEXUS BRACHIAL :

(Protocole de MARTIN et COUZAN)

➤ Les 5 IMPERATIFS :

1 - Massages manuels prolongés de l'ensemble de la région cervico-scapulaire et des épaules, patient en position assise ou en décubitus dorsal.

2 - Education respiratoire abdomino-diaphragmatique.

3 - Mobilisations articulaires du complexe cervico-scapulaire et des épaules en privilégiant l'**ANTEPULSION** et le **RELACHEMENT + mobilisations costales**.

4 - Mobilisation des muscles contracturés et douloureux par étirement et raccourcissement (par techniques myo-tensives ou par myothérapie).

Exemples : scalènes, SCOM, trapèzes supérieurs et moyens, pectoraux, fixateurs d'omoplates et para-vertébraux.

5 - Education posturale avec conseils gestuels et de vie articulaire pour privilégier les bons mouvements et attitudes et éviter les mouvements compressifs ou irritant le plexus brachial. **Insister sur les phases de repos et récupération.**

➤ Les 2 AJUSTEMENTS :

Ils sont réalisés selon l'**évolution favorable** du patient.

☞ Les techniques **NEURO-DYNAMIQUES actives** doivent être intégrées **avec prudence** en évitant les amplitudes déclenchant des douleurs ou des paresthésies.

☞ Le **renforcement musculaire** est globalement **à proscrire**. Les **muscles para-vertébraux, grand dentelé et petit pectoral** peuvent être sollicités sans douleur.

➤ En COMPLEMENT :

A domicile, au travail, pendant les périodes de repos :

- Coussins ou colliers cervicaux chauffants.
- Coussins ergonomiques nocturnes.
- Dispositif médical de CapRelax®.

PRINCIPES DE BASE DE LA REEDUCATION :

- Ne pas déclencher de **douleurs**, ne pas répéter des gestes ou postures **fermant la pince costoclaviculaire** (abduction + rétropulsion de la tête humérale) ou **mettant en tension excessive le plexus brachial** (> angle du test de mise en tension du plexus brachial).

- En cas de **trouble de la stabilité de la région cervicale et contracture du trapèze**, utiliser toutes les méthodes à disposition pour détendre et relâcher.



PROTOCOLE MARTIN et COUZAN 2024

