

C.E.S 42* : Collège d'Experts Stéphanois

Ordonnance type :

Faire pratiquer, par M.K.D.E, **des séances de massages et rééducation de la colonne cervicale et des membres supérieurs**

Insister sur :

- ⇒ Les **massages manuels prolongés** de l'ensemble de la région cervico-scapulaire et des épaules.
 - ⇒ La **mobilisation articulaire** du complexe cervico-scapulaire et des épaules en **ANTEPULSION – RELACHEMENT**
 - ⇒ La **mobilisation musculaire par étirement et raccourcissement** des scalènes, SCOM, trapèzes supérieurs et moyens, pectoraux, fixateurs d'omoplate et para-vertébraux.
 - ⇒ Réaliser des **techniques NEURO-DYNAMIQUES passives et actives** en évitant les amplitudes déclenchant une symptomatologie douloureuse.
 - ⇒ La rééducation **proprioceptive** de la **colonne cervicale**, de l'**épaule** et sur la **correction posturale vertébrale**.
- ⇒ Le **renforcement musculaire** est globalement **à proscrire**, excepté pour l'ensemble des **muscles para-vertébraux**, pour le **grand dentelé** et le **petit pectoral**. Ce **travail actif** est réalisé selon l'**évolution favorable** du patient, **après avis favorable du kinésithérapeute** et ne doit pas déclencher de douleurs ou de sensations dysesthésiques.
- ⇒ Réaliser, au cours de la séance, une **éducation posturale du patient** avec **conseils de vie articulaire** pour privilégier les bons mouvement et attitudes et éviter les mouvements compressifs ou irritant le plexus brachial.

PRINCIPE DE BASE DE LA REEDUCATION C.E.S. 42* :

Ne pas déclencher de **douleurs**, ne pas répéter des gestes ou postures **fermant la pince costo-claviculaire** (abduction du bras et rétropulsion de la tête humérale) ou mettant en **tension excessive le plexus brachial** (abduction de l'épaule avec extension du coude et du poignet).



* C. E. S. 42 = Collège d'Experts Stéphanois : J.M. MARTIN et E. CHAVE, kinésithérapeutes, S. COUZAN, médecin vasculaire.

