

Les exercices de mobilité thoracique

Mobilité dorsale et du tronc



Intérêts : ouverture de la cage thoracique, mobilisation du thorax, travail de la ventilation et de la posture et prévention des douleurs

Fiches d'exercices réalisées par le groupe kinés/EAPA du GETHEM



Inspire, sors les fesses, creuse le dos, lève la tête. Expire, rentre les fesses, fais dos rond, rentre la tête. 5 à 10x



Posture de l'enfant. 15 sec. Tend un bras au sol en passant sous le second bras.. Regarde la main du bras sur le côté. 15 sec de chaque côté.



Dans cette position avec le pied droit en avant lève le bras gauche vers le ciel en le suivant du regard. 15sec/côté



Tend une jambe vers l'arrière et pose l'autre pied devant, le genou aligné à la cheville. Avance la hanche de la jambe tendue. 15sec/côté



Sur le dos. Ramène tes genoux à la poitrine. 15sec. Fais des petits cercles avec les genoux dans les 2 sens pour masser les lombaires. 15 sec



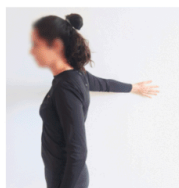
Bras écartés, ramène les genoux à la verticale, pose les sur un côté en essayant de garder les épaules au sol et en regardant de l'autre côté. 15sec/côté



Allongé, la tête relâchée. Positionnez votre cheville droite sur votre genou gauche. Ramenez votre genou vers votre buste à l'aide de vos mains.



Assis de profil sur la chaise, attrape les bords du dossier, pivote le buste vers le dossier pour aller regarder derrière toi en expirant. x5/côté



Tendez votre bras droit à hauteur d'épaule contre le mur. Pivotez votre corps très progressivement sur la gauche afin de sentir votre pectoral s'étirer peu à peu. 15 sec/côté



Penchez la tête d'un côté puis poser votre main sur votre crâne. 15 sec / côté



Allongez vous sur le ventre et mettez vous en appui sur les coudes en les plaçant sous les épaules. Redressez bien la tête. 15 sec



Place tes mains sur un dossier de chaise ou une table. Écarte toi et penche toi pour allonger ton dos. 15 sec



Pour aller plus loin ...

Tous ces exercices sont donnés à titre indicatif et doivent être adaptés à chacun. Votre kinésithérapeute peut vous aider dans le choix de votre routine quotidienne.