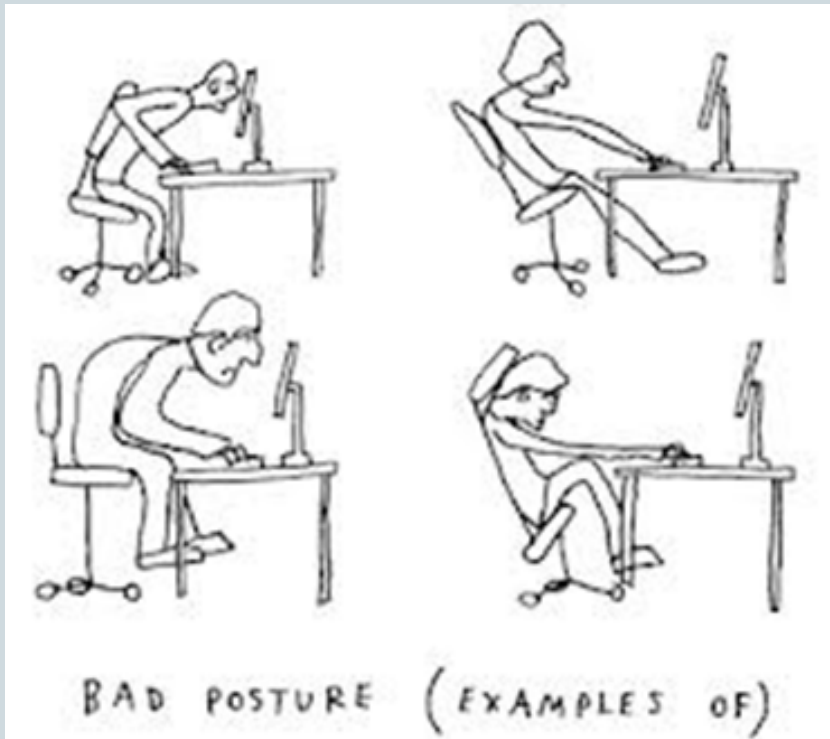


L'algie inter-scapulaire d'origine positionnelle



**CONGRÈS SASPAS
26 MARS 2013
Agathe LARCHER**

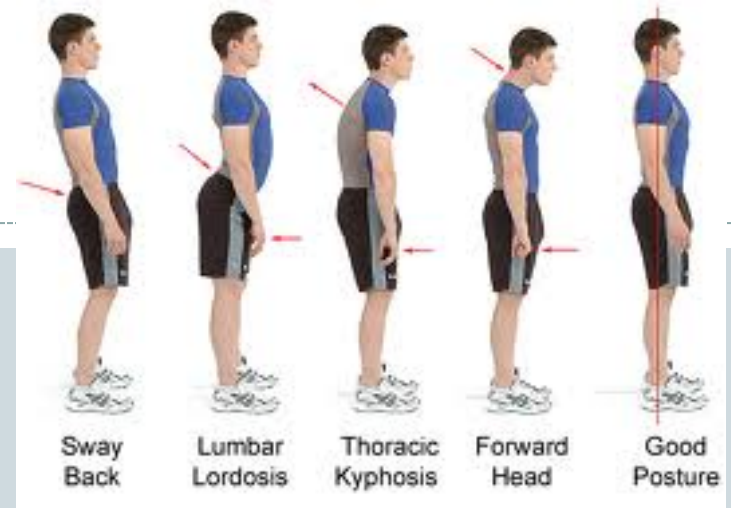
1. Définition

entre les 2

- Point inter-scapulaire latérale de T5 ou T6
- Bande cellulalgique
- Raideur cervicale



4. Prise en charge



- Correction de la posture:
 - Se tenir droit
 - Éviter l'antéflexion prolongée de la tête: lecture, ordinateur
- Manœuvres douces d'extension musculaire:
 - Trapèze, angulaire de l'omoplate, splenius, sterno-cleido-mastoïdien, complexus
 - Manœuvre de suspension, manœuvre du sphinx
- Antalgiques per os

5. Les manœuvres

Tête en antéflexion, tournée d'un côté, rotation contre résistance de l'autre côté.
Étirement des sterno-cleido mastoïdiens, scalènes.

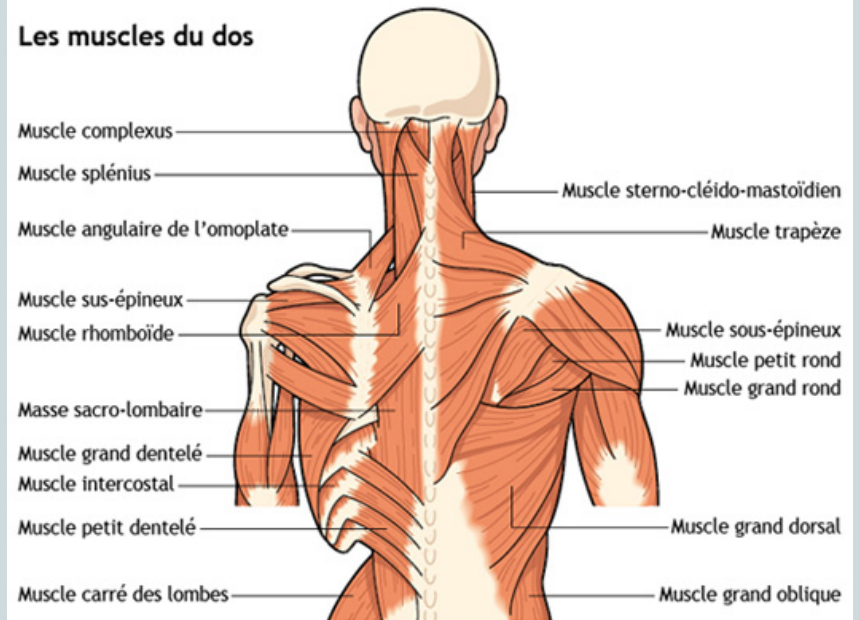
Manœuvre du sphinx:

- dos rond à l'inspiration, dos creux à l'expiration.
- Étirement du trapèze, rhomboïde, angulaire de l'omoplate

Étirement du trapèze, splenius, rhomboïde, angulaire de l'omoplate, grand complexe.



Les muscles du dos



6. Bibliographie



- *La dorsalgie inter-scapulaire : manifestation de la souffrance du rachis cervical inférieur. Le point cervical du dos.* Pr MAIGNE, 1977
- *Les muscles. Bilan et étude fonctionnelle.* F. PETERSON KENDALL/E. KENDALL Mc CREARY, 1988