



## TRUCS et ASTUCES en MDT N°5

Pour cette nouvelle proposition de variante aux exercices classiques, et pour s'adapter à des contraintes particulières, nous allons évoquer le traitement d'un **dérangement Thoracique**.

Cette solution, trouvée par un patient est utile pour des personnes **répondant à l'extension**, mais que l'exercice classique au ballon ou bord de chaise ne suffit pas.

Comme vous avez pu le constater, les dérangements thoracique répondent encore plus souvent que les dérangements lombaires par de l'extension répétée.

Pour autant beaucoup de patients ont du mal à obtenir la fin d'amplitude seul, chez eux, parce qu'ils n'ont pas la « bonne chaise », le « bon ballon »! Mon patient, plus malin que la moyenne, a compris que ce qui avait fonctionné au cabinet c'est la localisation de mon appui manuel lors de la surpression en extension assis !

Il a donc cherché comment reproduire cet appui plus précis et a « inventé » la technique de l' « extension au nœud » !

### Procédure :

1. Prendre une **serviette de toilette** pour les mains (petite) et **faire un nœud bien serré** à une extrémité.
2. Placer le nœud **au niveau de la zone douloureuse** (lui la place un peu plus latéralement, mais d'autres très centré), entre son dos et le dossier de la chaise (utiliser des coussins sous les fesses, pour être plus haut, si localisation basse)
3. Tenir sa tête à deux mains, coudes rapprochés.
4. **Basculer les coudes vers le haut** pour se renverser le plus possible en arrière.
5. Répéter **au moins 15 fois** en progressant dans l'amplitude.
6. **Attention à ne pas trop revenir en avant** à chaque retour.
7. Il propose même une solution pour les chaises en bois « à barreaux » = mettre une **grosse couverture à cheval sur le dossier**, sans s'asseoir dessus (pour éviter de glisser) = elle stabilise le nœud.



1- Le nœud !



2- L'exercice

Bon test ! En attendant les astuces de vos patients. 😊

Jacky OTERO