**Capsule 2 : Ostéogym avec Sandrine, physiothérapeute**

**Renforcement/Etirements des membres supérieurs**

Nuque - mobilisation

1. S’appuyer contre un mur, pieds légèrement écartés et s’agrandir tout en relâchant le bassin : **tourner la tête sur la droite et sur la gauche** (5 à 7 x de chaque côté).
2. Même exercice, pieds légèrement écartés, sans s’appuyer contre le mur. *Attention à garder le buste stable.*
3. Même exercice, avec les pieds serrés.

Nuque - rotations

1. Debout, jambes légèrement écartées, **imaginer qu’on serre une petite balle entre le menton et l’épaule et qu’on la fait rouler jusqu’à l’autre oreille**.
2. Même exercice, avec les pieds serrés.

Etirement des trapèzes

1. Debout bien droit, pieds légèrement écartés, **incliner la tête sur le côté** (tirer l’oreille vers le plafond), pendant 20 à 30 secondes (à répéter 3 x de chaque côté, lentement).
2. Même exercice en allongeant le bras du côté de l’étirement, vers le bas.

Epaules

1. Placer ses mains sur ses épaules, s’agrandir et **faire des cercles avec les coudes** (environ 10 x).

*Important : Les coudes restent dans le champ de vision. Attention à ne pas creuser le dos*

1. Même exercice, mais venir serrer les coudes devant. Si les épaules le permettent, garder les coudes serrés pendant la montée. (2 x 10 cercles d’avant en arrière et 1 x 10 cercles d’arrière en avant).

Bras

Se tenir bien droit, bras tendus le long du corps, paumes vers le haut : **Inspirer et monter les deux bras jusqu’à la position horizontale. Tourner les paumes vers le bras, expirer et presser les mains contre les cuisses** (imaginer qu’on écrase un ballon sous le bras).

**Tous les exercices peuvent se faire assis sur une chaise.**

**Les capsules sont publiées chaque jeudi sur notre site :** [**www.ligues-rhumatisme.ch/ne**](http://www.ligues-rhumatisme.ch/ne)

**Des questions ? Ligue neuchâteloise contre le rhumatisme, tél. 032 913 22 77**