

MONSIEUR CLAVICULE

Bien dans votre corps !

Soulagez vos douleurs par le mouvement



Corps, douleur, pathologies, ostéopathie, kinésithérapie, bien-être, méditation, sport, sommeil

L'AUTEUR

Nicolas Tikhomirow, kinésithérapeute et ostéopathe, propose sur son compte **Monsieur Clavicule** (Instagram @monsieurclavicule et YouTube) des vidéos simples et pratiques pour se sentir mieux dans son corps, calmer les bobos du quotidien et être acteur de sa santé. Comprendre comment fonctionne son corps, réfléchir ensemble sur une santé plus autonome, promouvoir le sport et le mouvement comme médicament, voilà les objectifs de Monsieur Clavicule. Pratiquant de sports outdoor, c'est avec passion qu'il partage son quotidien de soignant sportif !

LE LIVRE

Cou bloqué, mal de dos ou épaule douloureuse ? Monsieur Clavicule nous explique comment soigner toutes les petites pathologies du quotidien.

Un livre qui s'appuie sur les dernières **études scientifiques** pour battre en brèche nos **idées reçues** (oui, il faut bouger quand on souffre d'un lumbago et non, courir ne tasse pas le dos !)

Un guide qui nous permet de garder la forme au travers de **nombreux exercices en photos**.

Dans une optique de prise en charge globale de notre corps, Monsieur Clavicule propose **des conseils pour mieux dormir, faire du sport et méditer**.

En + : les bonnes postures à adopter en télétravail !

ARGUMENTS DE VENTE

- Un livre écrit par Monsieur Clavicule, le 2^e professionnel de santé le plus suivi sur les réseaux, après Major Mouvement. Il est suivi par **une communauté de 49 K sur Instagram**.
- **Le succès du livre de Major Mouvement, 10 clés pour un corps en bonne santé : 80 000 exemplaires vendus.**
- Un auteur sérieux (kiné et ostéo) mais un contenu décontracté et humoristique.
- Un ouvrage pratique, qui propose des **exercices simples et accessibles**.
- **80 % des français concernés !**
- Une promo **digitale d'envergure**.

OCTOBRE 2021

Format : 185 x 235
208 pages illustrées quadri
Couverture : brochée, directe illustrée

Code Hachette : 4879103
EAN 13 : 9782226461605

Tirage : 9 000 ex.

Prix TTC : 16,90 €





1

LA CERVICALGIE chronique

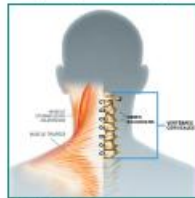
EXPLICATIONS

La cervicalgie chronique se traduit par des douleurs et une gêne fonctionnelle dans la zone cervicale installée depuis plusieurs semaines. Les causes peuvent être diverses et variées : suite à une cervicalgie aiguë, suite à une lésion tissulaire, suite à un traumatisme...

On ne peut pas établir un lien de causalité entre une lésion tissulaire et des douleurs.

LOCALISATION DE LA DOULEUR

La douleur peut se situer de la base du crâne jusqu'à la dernière vertèbre cervicale (C7). Elle peut y avoir une irradiation sensitive des muscles trapèzes, jusqu'aux épaules. Les douleurs peuvent s'accompagner de diplopie ou de vertiges alors qu'il n'y a pas de troubles de l'équilibre.



Les vertèbres de la...

AUTRES SYMPTÔMES RESSENTIS

- Raideurs vertébrales, par exemple une difficulté à tourner la tête à droite ou à gauche pour faire un croquis (le coup chiquet), ou une impossibilité à amener la tête en arrière (extension).
- Fatigue musculaire : sensation de difficulté à porter sa tête, fatigue musculaire en fin de journée.

LES SIGNAUX D'ALERTE (consulter son médecin en urgence)

- Irradiations nerveuses : si vous sentez des fourmillements et/ou des douleurs irradiantes dans vos membres supérieurs.
- Céphalée : des maux de tête d'apparition brutale sans antécédent de ce type.
- Instabilité articulaire.

POURQUOI CONSULTER UN THÉRAPEUTE ?

Dans les situations chroniques, la thérapie manuelle a des effets intéressants et encore plus si elle est combinée avec une bonne prescription d'exercices, plus particulièrement dans les formes avec raideurs et perte de mobilité articulaires. Sans prise en charge, il y a peu de chances que vos symptômes disparaissent spontanément. Consultez votre thérapeute de confiance pour mettre en place une prise en charge.

QUI CONSULTER ?

Pour commencer, faites un bilan avec votre médecin généraliste qui vous proposera peut-être une prescription de séances de rééducation. Ensuite, vous pouvez consulter le diététicien complémentaire de kiné et ostéo. Le kiné pour la prescription des exercices thérapeutiques et l'ostéo pour le travail en thérapie manuelle.

PROTOCOLE DE SOINS « à la maison »

Si vous détectez une activité douloureuse, un mouvement ou sport ou dans le cadre de votre travail, essayez de l'éviter le temps de la rééducation.

1. Pratiquez une activité de transfert non douloureuse pour maintenir votre métabolisme et vous aider à gérer plus vite.
2. Restez optimiste, serein et positif pour mieux vous gérer en charge.
3. Les exercices ont à être en place à la maison en complément des soins de rééducation. Le but de ces 5 exercices est une récupération des amplitudes articulaires et un renforcement musculaire spécifique et doux.
4. Soyez progressif, écoutez vos sensations et votre corps. Débitez avec une charge adaptée, pas trop lourde et augmentez la charge au fil des semaines pour structurer vos tonnes et créer des adaptations.
5. Si le chaud vous dérange, mettez une petite bouillotte ou un coussin chaud (trousses de coton par exemple) pour vous réchauffer. Ne vous en privez pas.

EXERCICE 1 : MOBILITÉ

Répétitions : 10 fois par mouvement

Bougez vos cervicales simplement en choisissant à gagner en amplitude. Réalisez 10 flexions/extensions de tête. Pour la flexion, arrêtez le menton en direction du sternum avec une vitesse assez lente. Puis repartez dans le sens inverse en extension. Répétez-vous plus rapidement le prochain.

Puis réalisez 10 rotations de tête à droite et à gauche. Venez jusqu'à la barrière douloureuse, tenez quelques secondes puis partez dans l'autre sens. Le rythme est lent. Puis à petit, explorez des angles angulaires passifs (pas pour claquer mais), il faut vous les réapproprier doucement.

Enfin, réalisez 10 inclinaisons à gauche et à droite. Le rythme est lent pour gagner doucement en amplitude. Venez chercher la barrière douloureuse et tenez quelques secondes.



EXERCICE 2 : RÉSISTE, PROUVE QUE TU...

Répétitions : 30 résistances pendant 5 secondes



Tenez-vous droit, le regard à l'horizontale et avec vos deux mains, créez une résistance en poussant sur votre crâne dans tous les sens possibles. Tenez cette résistance pendant 5 secondes. Le but est que la tête ne bouge pas. Faites 30 résistances en variant l'angle.

Variantes : C'est un excellent exercice à faire dans les tobacocs en volée mais en prenant l'appui-tête comme résistance et en variant la direction de la poussée de votre tête. Essayez, c'est amusant et ça occupe pendant cette attente éternelle !

EXERCICE 3 : TÊTE CONTRE ÉLASTIQUE

Répétitions : 10 répétitions de 15 secondes

Placez un élastique (vous pouvez en trouver de partout, ce n'est pas obligatoire) derrière votre tête et laissez chaque extrémité avec vos mains. Mettez en tension l'élastique et résistez avec votre tête. Plus vous mettez en tension l'élastique, plus ce sera difficile. Soyez gentil avec vos cervicales au début et augmentez progressivement la résistance. Réalisez 10 résistances pendant 15 secondes.

Variantes : Vous pouvez varier l'angle de la traction de l'élastique, sur le côté, même sur le front et vous tirer en arrière.



EXERCICE 4 : LE « J'M'EN FOUS »

Répétitions : 3 séries de 15 répétitions.

Vous connaissez le geste de hausser les épaules quand on veut répondre à quelqu'un « je m'en fous » ? C'est exactement le même mouvement, mais en tenant deux bouteilles d'eau dans chaque main. Commencez avec 1 litre dans chaque main (ce n'est pas trop lourd, 200 ml suffirait) et en gardant les bras tendus, montez les épaules en direction des oreilles. Faites le monter et la descendre lentement. Ne réalisez pas d'un coup, je le vois souvent au cabinet. Vous allez sentir les trapèzes chauffer, même brûler.

EXERCICE 5 : FENTES ÉQUILIBRISTE

Répétitions : 10 répétitions dans chaque fente.

Un dernier exercice plus global qui va faire travailler toute la chaîne musculaire en auto-pondération. C'est quoi ça ? C'est un travail postural où on va recruter tous les muscles profonds. Il y a des muscles faciles à activer comme un trapèze mais on a aussi des muscles plus profonds et moins faciles à solliciter.

Placez-vous en fente gauche (pied gauche devant). Posez un coussin en équilibre sur votre tête. Tenez-vous droit, gardez-vous en équilibre sur votre tête. Venez poser le genou droit au sol puis arrêtez. Le but est de se grandir au maximum, d'être le sommet d'être toute la colonne, de gagner des centimètres et cela sans faire tomber le coussin. Vous avez un gage sinon !

