



# LA MÉTHODE du D<sup>R</sup> de GASQUET

La solution au mal de dos et aux douleurs articulaires !

## Haut du dos : soulagez rapidement vos trapèzes et vos épaules

À chaque morphologie, chaque âge, chaque profession, son mal de dos. Qu'il soit chronique ou qu'il se manifeste de façon aiguë, il peut être très invalidant, parfois déprimant. Vous avez l'impression que vous n'en sortirez jamais.

Sans doute même avez-vous déjà subi un arrêt de travail ou une immobilisation à cause de ce mal. Mais cela n'a pas arrangé les choses ! En vous immobilisant, vous vous démusclez. Si vous ne faites rien au quotidien, vous ne pouvez pas guérir. C'est un cercle vicieux : vous avez de plus

en plus peur d'avoir mal, et donc de plus en plus mal.

Commençons par le haut du dos.

Les heures passées devant l'ordinateur ou le fait de porter de lourdes charges déclenche des douleurs : tensions très violentes, sensation de brûlure ou problèmes de respiration, douleurs sous l'omoplate.

Je vous propose ici de petits ajustements, très simples, de bon sens, pour remuscler et rééduquer le haut de votre dos au quotidien.

## LES MAUVAISES POSITIONS

- ✘ Votre dos est trop arrondi. Plus la journée passe, plus vous êtes tassé, affaissé, et votre nuque ne peut plus se placer correctement.
- ✘ Quand vous cherchez à vous redresser, vous êtes cambré. Vos épaules sont rapprochées, ce qui coince vos trapèzes et vos cervicales. Vous ne pouvez pas respirer correctement.
- ✘ Quand vous faites des mouvements pour détendre vos épaules, vous les remontez, ce qui coince votre tête.



## CORRIGEZ VOTRE POSITION

Vous pouvez faire ces exercices plusieurs fois dans la journée.

### Se redresser correctement

1. Asseyez-vous et joignez vos mains dans votre dos. Tendez vos bras sans tirer sur vos mains. Placez bien votre nuque et votre bassin. Gardez votre dos droit. Vos trapèzes sont étirés.
2. Vous pouvez vous aider de votre chaise comme d'un appui pour vos mains. Servez-vous en pour mieux vous redresser et sortir la poitrine. Vos coudes sont légèrement fléchis.



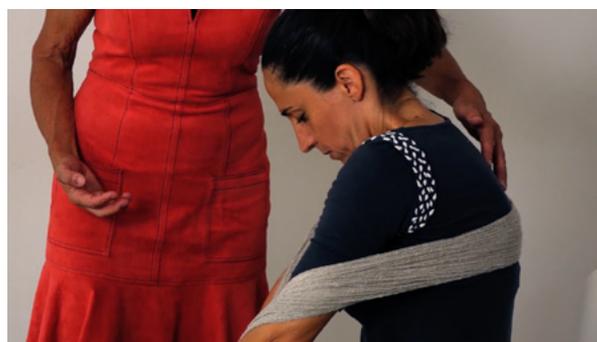
### Les mains derrière le dos

- Croisez vos bras dans votre dos, un par-dessus, un par-dessous. Attention à ne pas vous cambrer !
- Si vous n'arrivez pas à toucher vos doigts, vous pouvez utiliser une écharpe comme relais. Placez bien votre nuque. L'important est que le haut de votre dos soit creusé, mais pas le bas.



### Le dos rond avec écharpe

1. Munissez-vous d'une écharpe que vous passez dans votre dos au niveau des omoplates. Enroulez-la autour de vos coudes pour la coincer. L'écharpe doit être tendue.
2. Repoussez votre dos et votre nuque vers le haut. Cet exercice vous permet d'étirer le haut de votre dos.



### L'aigle

Cet exercice est particulièrement intéressant si vous avez un dos plutôt creux et que vous êtes sujet à des douleurs sous les omoplates, surtout après des heures d'ordinateur.

Croisez vos bras devant vous comme pour y cacher votre tête. Le haut de votre dos est bien étiré.



## Utilisez une galette-coussin pour vous reposer

Aucune chaise, aucun fauteuil, aucun siège de train, d'avion ou de voiture n'est correctement adapté : leur forme ne ressemble pas du tout à un dos normal.

Pour reposer votre dos, il est très intéressant d'utiliser une galette-coussin. Je recommande celle de Physiomat :

1. Placez-la dans votre dos, pointe vers le bas. Le haut de la galette arrive à peu près au niveau de vos omoplates. Elle permet de redresser naturellement votre dos et à votre nuque de s'aligner. Vous pouvez vous reposer sans être effondré.



2. Si le haut de votre dos est creux, il vous suffit d'inverser le sens de la galette en plaçant le côté le plus mince (donc la pointe) en haut.