Nerfs à l'étroit entre le cou et l'épaule (défilé thoracique)

CE QUE VOUS AVEZ

Les nerfs qui descendent vers votre bras sont un peu à l'étroit dans le passage entre les muscles du cou, la clavicule et la première côte. Cela donne des picotements ou une lourdeur dans le bras, surtout les bras en l'air ou quand le bras pend avec une charge. Ouvrir la posture, assouplir l'avant de la poitrine et renforcer les épaules peut redonner de l'espace à ce passage. Cette fiche ne s'applique pas aux formes où une artère ou une veine est comprimée.

CE QUI AIDE

- Soutenir les bras (accoudoirs, coussins) et laisser les épaules tombantes remonter légèrement.
- Prendre des pauses régulières si vous travaillez les bras levés ou à l'ordinateur.
- Éviter de dormir les bras levés au-dessus de la tête.
- Alléger ce que vous portez : répartir en petites charges ou utiliser un sac à roulettes plutôt qu'une charge lourde qui tire l'épaule vers le bas.

À ÉVITER POUR L'INSTANT

- Travailler longtemps avec les bras au-dessus des épaules.
- Porter une charge lourde à bout de bras, en bandoulière ou dans un sac à dos dont les bretelles écrasent l'avant des épaules.
- Forcer des étirements qui déclenchent des fourmillements dans la main.

RÈGLE DE DOULEUR (0 À 10)



Pendant et après les exercices, une douleur jusqu'à 3 sur 10 est acceptable si elle est revenue à son niveau habituel le lendemain matin, mais arrêtez tout mouvement qui déclenche des picotements ou un changement de couleur dans la main.

QUAND RECONSULTER

- Urgence : bras ou main qui devient pâle, bleuâtre, froid ou enflé, ou veines très visibles sur l'épaule ou la poitrine.
- Perte de force ou fonte des muscles de la main.
- Douleur qui s'aggrave malgré les exercices ou qui empêche de dormir.
- Aucun progrès après 6 à 8 semaines.

Durée habituelle : Un essai de réadaptation de 6 à 12 semaines permet de juger de l'effet; l'amélioration peut demander 4 à 6 mois de pratique régulière.



Posture d'ouverture et léger relèvement des épaules

Départ : Assis droit, les avant-bras soutenus sur des accoudoirs ou des coussins pour ne pas tirer sur les épaules.

Mouvement : Rentrez doucement le menton, ouvrez la poitrine et laissez vos épaules remonter très légèrement (environ 1 cm) et reculer un peu. Tenez 5 secondes.

Dosage : 10 répétitions, 2 à 3 fois par jour.

Progression : Maintenez cette posture ouverte sans appui des bras pendant de courtes périodes.

Erreur fréquente : Tirer les épaules fort vers le bas, ce qui peut resserrer davantage le passage des nerfs.



Étirement doux de l'avant de la poitrine (petit pectoral)

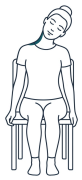
Départ : Debout dans un cadre de porte, un avant-bras posé contre le montant, le coude à la hauteur de l'épaule ou un peu plus bas.

Mouvement : Avancez doucement le buste jusqu'à sentir un étirement léger à l'avant de l'épaule, sans picotement dans la main. Tenez 20 secondes.

Dosage : 3 répétitions de chaque côté, 1 à 2 fois par jour.

Progression : Tenez jusqu'à 30 secondes si le bras reste confortable.

Erreur fréquente : Placer le coude au-dessus de l'épaule ou forcer jusqu'à ressentir des fourmillements dans les doigts.



Étirement très doux des muscles latéraux du cou (scalènes)

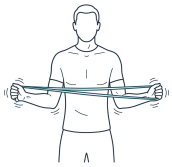
Départ : Assis droit, les deux mains posées sur vos cuisses.

Mouvement : Penchez doucement la tête du côté opposé à la douleur (oreille vers l'épaule non douloureuse) et tournez très légèrement le nez du côté douloureux. Tenez 15 secondes sans tirer.

Dosage : 3 répétitions, 1 à 2 fois par jour.

Progression : Passez à 20 à 30 secondes si le bras reste sans symptômes.

Erreur fréquente : Bloquer la respiration, tirer avec la main ou continuer malgré des picotements.



Renforcement du haut du dos avec élastique (coudes au corps)

Départ : Debout, un élastique léger tenu à deux mains devant vous, coudes pliés à 90 degrés et collés au corps.

Mouvement : Écartez doucement les mains vers l'extérieur en serrant les omoplates, puis revenez lentement.

Dosage : 3 séries de 10 à 12 répétitions, 3 à 4 fois par semaine.

Progression : Ajoutez des tirages vers l'arrière avec les bras à 30 ou 45 degrés d'élévation s'ils sont bien tolérés.

Erreur fréquente : Monter les bras au-dessus des épaules trop tôt.

Références : Povlsen B, Hansson T, Povlsen SD, Cochrane Database Syst Rev, 2014 (PMID: 25427003) · Balderman J et al., J Vasc Surg, 2019 (PMID: 30852035)

Dr Morand