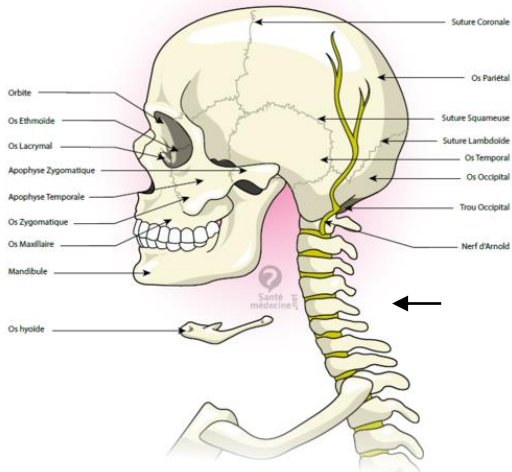


Les « 5 »

5^{ème} vertèbre cervicale, 5^{ème} thoracique, 5^{ème} lombaire :

Ce sont des vertèbres qui ont comme particularité de facilement glisser en avant
Il peut être intéressant de les ramener en arrière [en évitant toute douleur !]



C5 :

Sujet sur le dos

L'opérateur palpe doucement le cou et cherche la partie la plus creuse. En poussant doucement la vertèbre en avant, il demande au sujet de préciser si c'est gênant.

Pour ramener C5 en arrière :

Un poing de l'opérateur fermé sous l'occiput

Un ou deux doigts de l'autre main en contrôle de C5

Demander au sujet de rentrer le menton et de

pousser avec la tête sur le poing fermé

Ce qui amène la colonne cervicale plus droite et fait reculer C5

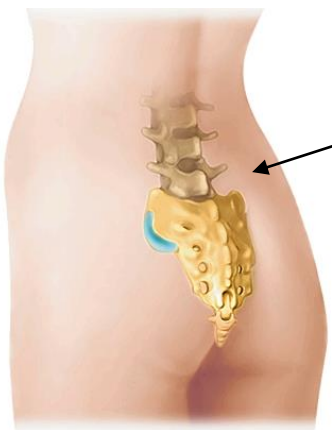
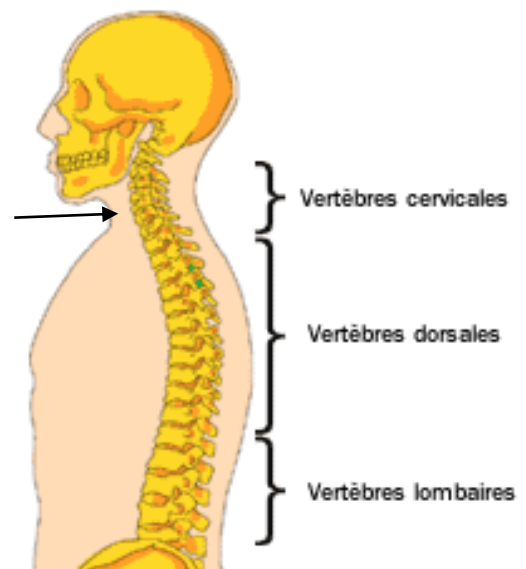
Pour ramener T5 :

Sujet assis, lui demander d'enrouler le haut du dos

Repérer si une vertèbre forme un creux

Placer les doigts à ce niveau

Demander au sujet de pousser sur les doigts et de respirer puissamment



Pour ramener L5 :

Sujet assis sur la table, pieds posés, genoux fléchis

Il maintient ses genoux avec les mains

L'opérateur place un ou deux doigts au niveau de L5 (deux travers de doigts au dessus des fossettes)

Il demande au sujet de laisser descendre le bas du dos vers la table, maintenir la position, respirer.