Syndrome du petit pectoral – Programme d'autorééducation

Dr Valentin OCA – Chirurgie de la main, du poignet et du coude · Nov 27, 2026

Comprendre votre problème

Le petit pectoral est un muscle profond, situé sous le grand pectoral. Il va des côtes (3e à 5e) jusqu'à l'avant de l'omoplate, juste sous la clavicule.

Les nerfs et les vaisseaux qui descendent vers le bras passent juste en dessous de lui. Quand ce muscle est trop raide ou trop court, il les comprime. Cela donne des douleurs sous la clavicule et dans l'aisselle, des fourmillements ou une lourdeur du bras et de la main, surtout bras levés.

Le but de ce programme : redonner de la longueur à ce muscle, remettre l'omoplate en bonne position et réapprendre de bonnes habitudes au quotidien. C'est le traitement de première intention : il suffit dans la majorité des cas, à condition d'être régulier pendant au moins 6 à 12 semaines.

Les règles d'or

- **Régularité avant intensité.** Mieux vaut 10 minutes tous les jours qu'une heure le week-end.
- **Douleur tolérée : 3/10 maximum** pendant l'exercice. Un étirement doit tirer, pas faire mal.
- **Fourmillements** : ils peuvent apparaître brièvement pendant un étirement. Ils doivent disparaître en moins de 30 minutes. Sinon, réduisez l'amplitude la fois suivante.
- **Respirez** calmement pendant tous les exercices, sans bloquer votre souffle.
- **Les deux côtés** : étirez les deux côtés, en insistant sur le côté douloureux (une série de plus).
- **Durée** : les premiers effets se sentent souvent en 3 à 4 semaines. Poursuivez au moins 3 mois, puis gardez les étirements en entretien.
- **Ne forcez jamais** sur un bras engourdi ou froid : arrêtez et reprenez plus doucement.

Phase 1 – Détendre et étirer (semaines 1 à 3)

2 à 3 fois par jour, environ 10 minutes (matin, midi, soir). Ces exercices restent la base du programme pendant toute sa durée.

Exercice 1 – Automassage du petit pectoral

1. Repérez le creux sous la clavicule, à deux doigts en dedans de l'épaule. Le petit pectoral est juste en dessous, un peu plus bas vers les côtes.
2. Appuyez avec 2 ou 3 doigts de la main opposée, ou placez une balle de tennis entre cette zone et un mur ou un encadrement de porte.
3. Faites de petits cercles lents, sans écraser. Arrêtez-vous 20 à 30 secondes sur les points sensibles.
4. **Durée : 1 à 2 minutes par côté**, avant les étirements.

Vidéo : Automassage et étirement du petit pectoral

Exercice 2 – Étirement allongé sur un rouleau

1. Roulez une grande serviette ou une couverture en un boudin d'environ 15 cm de diamètre (ou utilisez un rouleau de mousse).
2. Allongez-vous dessus, le rouleau dans l'axe de la colonne, de la tête au bas du dos. Genoux pliés, pieds au sol.
3. Laissez tomber les bras sur les côtés, paumes vers le plafond, d'abord le long du corps puis en « chandelier » (coudes pliés à 90°, à hauteur des épaules).
4. Laissez la gravité ouvrir les épaules vers le sol. Respirez lentement par le ventre.
5. **Durée : 2 à 5 minutes.** Si des fourmillements apparaissent en chandelier, redescendez les bras le long du corps.

Vidéo : Pec Minor Stretch on Foam Roll (en anglais, démonstration claire)

Exercice 3 – Étirement dans l'encadrement de porte (un bras à la fois)

1. Placez-vous dans un encadrement de porte. Posez l'avant-bras du côté à étirer contre le montant, coude plié à 90° et légèrement au-dessus de la hauteur de l'épaule.
2. Rentrez légèrement le menton et descendez l'épaule (éloignez-la de l'oreille).
3. Avancez doucement le pied du même côté et tournez un peu le buste vers le côté opposé, jusqu'à sentir un étirement sous la clavicule et vers l'avant de l'épaule.
4. Gardez le dos droit : ne cambrez pas.
5. **Tenez 30 secondes, 3 fois de chaque côté** (4 fois du côté douloureux).

Vidéos : Étirement du petit pectoral au mur · Intérêt de l'étirement du petit pectoral

Exercice 4 – Ouverture du haut du dos sur une chaise

1. Asseyez-vous sur une chaise à dossier bas, les fesses bien au fond.
2. Croisez les mains derrière la nuque, coudes vers l'avant.

3. Penchez-vous en arrière par-dessus le dossier en ouvrant les coudes, sans cambrer le bas du dos.
4. Revenez lentement. **10 répétitions**, en soufflant pendant l'ouverture.

Exercice 5 – Respiration par le ventre

Le petit pectoral travaille quand on respire « par le haut » (stress, effort, posture enroulée). Réapprendre à respirer par le ventre le met au repos.

1. Allongé sur le dos, une main sur le ventre, une main sur le haut de la poitrine.
2. Inspirez par le nez en gonflant le ventre : la main du haut doit rester presque immobile.
3. Soufflez lentement par la bouche.
4. **Durée : 3 à 5 minutes**, idéalement à la fin de l'exercice 2, encore allongé sur le rouleau.

Phase 2 – Replacer et renforcer l'omoplate (semaines 3 à 8, puis en continu)

1 séance par jour, ou 1 jour sur 2, de 15 à 20 minutes, en plus des étirements de la phase 1. Commencez quand les étirements ne réveillent plus de douleur. Matériel : une bande élastique de résistance légère (vendue en magasin de sport ou en pharmacie).

L'objectif est de renforcer les muscles qui tirent l'omoplate en arrière et vers le bas (trapèze inférieur, rhomboïdes, dentelé antérieur). Ce sont eux qui équilibrent un petit pectoral trop tendu.

Exercice 6 – « Omoplates dans les poches arrière »

1. Debout ou assis, bras le long du corps.
2. Rapprochez doucement les omoplates l'une de l'autre et descendez-les, comme pour les glisser dans les poches arrière du pantalon. Sans hausser les épaules ni cambrer.
3. **Tenez 10 secondes, relâchez. 10 répétitions.**
4. Refaites-le plusieurs fois dans la journée (au bureau, en voiture) : c'est le geste à automatiser.

Exercice 7 – Tirage à l'élastique (rowing)

1. Fixez l'élastique à hauteur de poitrine (poignée de porte fermée). Tenez une extrémité dans chaque main, bras tendus devant vous.
2. Commencez par serrer les omoplates (exercice 6), puis tirez les coudes en arrière le long du corps.
3. Revenez lentement en 3 secondes.

4. **3 séries de 12 à 15 répétitions**, 1 minute de repos entre les séries.

Exercice 8 – Rotation externe à l'élastique

1. Debout, coudes collés au corps et pliés à 90°, une extrémité de l'élastique dans chaque main.
2. Écartez les avant-bras vers l'extérieur en gardant les coudes au contact du corps et les omoplates basses.
3. Revenez lentement.
4. **3 séries de 15 répétitions.**

Exercice 9 – Trapèze inférieur : le « Y »

1. **Niveau 1** : face à un mur, avant-bras posés dessus en V. Faites glisser les bras vers le haut en formant un Y, puis décollez les mains du mur de 2 cm en gardant les épaules basses.
2. **Niveau 2** (après 2 à 3 semaines) : allongé sur le ventre, front sur une serviette, bras en Y, pouces vers le plafond. Levez les bras de quelques centimètres en serrant le bas des omoplates.
3. **Tenez 3 secondes en haut. 3 séries de 10 répétitions.**

Vidéos : Facilitation du trapèze inférieur · Renforcement du trapèze inférieur

Exercice 10 – Dentelé antérieur : la pompe « plus » au mur

1. Debout face à un mur, mains posées à hauteur d'épaules, bras tendus.
2. Sans plier les coudes, laissez la poitrine se rapprocher du mur (les omoplates se rapprochent), puis poussez le mur pour écarter les omoplates et arrondir légèrement le haut du dos.
3. **3 séries de 10 à 15 répétitions.** Progression ensuite : sur un plan de travail, puis au sol sur les genoux.

Vidéos : Sollicitation du dentelé antérieur · Renforcement du dentelé niveau 1

Une douleur légère (3/10 au plus) pendant ces exercices est acceptable si elle disparaît en quelques minutes après la séance.

Mobilisation douce des nerfs (si fourmillements dans le bras ou la main)

1 fois par jour, à partir de la semaine 2, seulement si vous avez des fourmillements. Le but est de faire glisser les nerfs, pas de les étirer : le mouvement est lent, fluide et sans pause en fin d'amplitude.

Exercice 11 – Glissement du nerf (« le serveur »)

1. Debout, épaule basse, bras le long du corps.
2. Ouvrez le bras sur le côté jusqu'à hauteur de la taille, paume vers le plafond, et tendez doucement le poignet vers l'arrière (doigts vers le sol), en penchant la tête du côté du bras.
3. Revenez en ramenant le poignet et en penchant la tête du côté opposé.
4. Les deux mouvements se font en même temps et en sens inverse : quand le bras « tire », la tête « relâche ».
5. **10 allers-retours lents, 2 séries.**

Vidéos : Mobilité neurale « Free the bird » · Mobilité neurale « Plateau tournant »

Attention : des fourmillements légers pendant l'exercice sont possibles. S'ils persistent plus de 30 minutes ou s'aggravent d'un jour à l'autre, réduisez l'amplitude de moitié. S'ils persistent encore, arrêtez cet exercice et parlez-en à votre kinésithérapeute ou lors de votre prochaine consultation.

Au quotidien

Les exercices ne suffisent pas si les gestes de la journée raccourcissent le muscle pendant des heures.

- **Posture** : évitez de rester épaules enroulées vers l'avant. Toutes les 30 à 45 minutes, faites 5 fois l'exercice 6 (omoplates dans les poches).
- **Bureau** : écran à hauteur des yeux, avant-bras posés sur le bureau ou les accoudoirs, clavier et souris proches du corps. Pour le téléphone, montez-le à hauteur des yeux plutôt que de baisser la tête.
- **Sacs** : préférez un sac à dos porté sur les deux épaules, bretelles bien réglées. Évitez le sac lourd en bandoulière et les bretelles de soutien-gorge qui marquent l'épaule.
- **Sommeil** : évitez de dormir les bras au-dessus de la tête ou couché sur l'épaule douloureuse. Sur le dos ou sur le côté sain, avec un coussin sous le bras du dessus.
- **Travail bras levés** (bricolage, peinture, rangement en hauteur) : faites des pauses fréquentes et utilisez un escabeau pour travailler à hauteur de poitrine.

- **Sport** : pendant les 6 premières semaines, limitez les mouvements bras au-dessus de la tête répétés et les exercices qui travaillent la poitrine (développé couché, pompes chargées, dips, crawl intensif). La marche, le vélo en position redressée et la course à pied sont autorisés.
- **Respiration et stress** : quand vous êtes tendu, la respiration remonte dans la poitrine et sollicite le petit pectoral. Quelques respirations par le ventre (exercice 5) aident à le relâcher.

Récapitulatif

À garder sous les yeux (frigo, bureau) pour ne rien oublier.

Exercice	À partir de	Quand	Dosage
1. Automassage	Semaine 1	2 à 3 fois/jour	1 à 2 min par côté
2. Étirement sur rouleau	Semaine 1	2 à 3 fois/jour	2 à 5 min
3. Étirement encadrement de porte	Semaine 1	2 à 3 fois/jour	3 × 30 s par côté (4 du côté douloureux)
4. Ouverture sur chaise	Semaine 1	2 à 3 fois/jour	10 répétitions
5. Respiration par le ventre	Semaine 1	1 à 2 fois/jour	3 à 5 min
6. Omoplates dans les poches	Semaine 3 (plus tôt si indolore)	Plusieurs fois/jour	10 × 10 s
7. Tirage à l'élastique	Semaine 3	1 jour sur 1 ou sur 2	3 × 12 à 15
8. Rotation externe à l'élastique	Semaine 3	1 jour sur 1 ou sur 2	3 × 15
9. Trapèze inférieur « Y »	Semaine 3 (niveau 2 vers semaine 5)	1 jour sur 1 ou sur 2	3 × 10, 3 s en haut
10. Pompe « plus » au mur	Semaine 3	1 jour sur 1 ou sur 2	3 × 10 à 15
11. Glissement du nerf	Semaine 2, si fourmillements	1 fois/jour	2 × 10 allers-retours

Après 3 mois, si vous allez bien : gardez les exercices 2 et 3 une fois par jour et le renforcement 2 à 3 fois par semaine.

Quand reconsulter sans attendre

Contactez le cabinet ou votre médecin rapidement en cas de :

- main ou doigts **froids, pâles ou bleutés**, surtout bras levé ;
- **gonflement** du bras ou de la main, veines anormalement visibles sur l'épaule ou la poitrine ;
- **perte de force** qui s'aggrave, objets qui tombent des mains, muscles de la main qui fondent ;
- fourmillements ou engourdissement **permanents**, même au repos ;
- douleur qui **augmente** malgré 3 à 4 semaines d'exercices bien faits.

En l'absence d'amélioration après 2 à 3 mois d'exercices réguliers, d'autres traitements peuvent être discutés en consultation.

Vidéos de démonstration

Ces vidéos, réalisées par des kinésithérapeutes, montrent les gestes. En cas de différence avec ce document, suivez ce document.

Vidéo	Exercices concernés	Langue
Automassage et étirement du petit pectoral	1, 3	Français
Pec Minor Stretch on Foam Roll	2	Anglais
Étirement du petit pectoral au mur	3	Français
Douleur d'épaule : intérêt de l'étirement du petit pectoral	3	Français
Facilitation du trapèze inférieur	9	Français
Renforcement du trapèze inférieur	9	Français
Sollicitation du dentelé antérieur	10	Français
Renforcement du dentelé niveau 1	10	Français
Mobilité neurale « Free the bird »	11	Français
Mobilité neurale « Plateau tournant »	11	Français

Vidéo	Exercices concernés	Langue
Syndrome du défilé thoraco-brachial : exercices de rééducation	Programme global	Français
Auto-rééducation du syndrome du défilé (10 minutes)	Programme global	Français

Ce programme ne remplace pas les séances de kinésithérapie prescrites. Montrez-le à votre kinésithérapeute : il pourra l'adapter à votre cas.