

Exercices de mobilité cervicale

Cliquez sur le titre ou visionnez les exercices sur YouTube 

✓	Exercices	Instructions	Notes
	Mobilité en rotation (position assise)	Après avoir effectué une rétraction du menton, tournez la tête vers la gauche et la droite. Assurez-vous que le cou ne migre pas vers l'avant au cours des répétitions. L'exécution complète d'un mouvement devrait durer 2-3 secondes. Exécutez 10 répétitions.	•
	Mobilité en extension (position assise)	En position assise, prenez soin de redresser l'arrière de la tête et de positionner le menton à l'horizontale (menton rétracté) puis inclinez la tête vers l'arrière délicatement, comme si vous regardiez au plafond. En tout temps, ne laissez pas votre cou se déplacer vers l'avant au cours des mouvements. Assurez-vous que le mouvement n'est pas douloureux et que vous maintenez une tension dans les muscles à l'avant du cou. Le mouvement devrait durer 2-3 secondes, puis exécutez 10 répétitions.	•
	Mobilité assistée en flexion latérale (position assise)	En position assise menton rétracté, effectuez des inclinaisons à gauche et à droite en imaginant que votre nez est le point de pivot du mouvement. Vous pouvez utiliser votre main pour aider le mouvement d'inclinaison. L'exécution complète du mouvement devrait durer 2-3 secondes. Exécutez 10 répétitions.	•
	Mobilité assistée en flexion (position assise)	Après avoir effectué une rétraction du menton, inclinez la tête vers l'avant avec ou sans l'aide de vos mains et regardez vers le sol. L'exécution complète du mouvement devrait durer 2-3 secondes. Exécutez 10 répétitions.	•
	Exercices de mobilité cervicale multiple	<p>Flexion - Extension: Corrigez votre posture en vous redressant, en serrant les omoplates et en soulevant l'arrière de la tête. Rentez le menton puis regardez vers le sol en amenant le menton vers le cou. Remontez vers la position initiale puis penchez vers l'arrière, tout en maintenant le menton près du cou. Évitez de pointer le menton vers le haut. Gardez plutôt le regard vers le mur devant vous. Vous ne devriez pas ressentir de douleur. Si c'est le cas, réduisez l'amplitude du mouvement. Maintenir chacune des positions de 2-4 secondes et effectuez de 5-10 répétitions.</p> <p>Rotation: Assise: En position assise, adopter une bonne posture en rétractant les omoplates et en entrant le menton tout en soulevant l'arrière de la tête. Tournez doucement la tête vers la gauche en tentant de regarder derrière votre épaule le plus loin possible. Faites ensuite la même chose vers la droite. Essayer d'aller un peu plus loin à chaque répétition. L'ajout d'une cible à fixer du regard peut faciliter l'exercice. Répétez de l'autre côté. Effectuer 5-10 répétitions de chaque côté.</p> <p>Rotation: en position alternative: Il peut être plus aisé d'effectuer les rotations du cou en position quadrupède, en appui sur les mains et les genoux, surtout les jours où la douleur est plus importante. Assurez-vous de maintenir une bonne posture, en poussant le sol avec vos mains, afin que votre dos ne creuse pas vers le sol. Effectuez les rotations en regardant d'une côté à l'autre. Effectuer 5-10 répétitions de chaque côté.</p> <p>Flexion latérale: Il peut être plus aisé d'effectuer les rotations du cou en position quadrupède, en appui sur les mains et les genoux, surtout les jours où la douleur est plus importante. Assurez-vous de maintenir une bonne posture, en poussant le sol avec vos mains, afin que votre dos ne creuse pas vers le sol. Effectuez les rotations en regardant d'une côté à l'autre. Effectuer 5-10 répétitions de chaque côté.</p>	•

Ces exercices ont été développés par le Projet canadien des guides de pratique chiropratique (PCGPC) et sont fondés sur le guide de pratique 2016 intitulé 'Traitement des troubles associés aux cervicalgies et à l'entorse cervicale'.*

Apprenez-en davantage: <https://www.chiropractic.ca/fr/guides-et-pratiques-exemplaires/>

* Bussièrès AE, Stewart G, Al-Zoubi F, Decina P, Descarreaux M, Hayden J, et al. The Treatment of Neck Pain—Associated Disorders and Whiplash-Associated Disorders: A Clinical Practice Guideline. *Journal of Manipulative and Physiological Therapeutics*. 2016;39(8):523-64.e27.