







Exercices de contrôle moteur et de renforcement cervical (1-6)

(Pour la cervicalgie récente nous suggérons de faire des exercices d'amplitude des mouvements en premier)

Cliquez sur le titre ou visionnez les exercices sur YouTube 






✓	Exercices	Instructions	Notes
	<u>Contrôle moteur cervical</u>	En position couchée sur le dos, genoux fléchis, fixez un point au plafond. Abaissez lentement votre regard vers vos genoux en sentant l'arrière de votre tête glisser vers le haut ; comme si vous vouliez dire («oui»). Vous pouvez placer une petite serviette repliée sous la tête et le cou si vous êtes plus confortables. Placez doucement une main sur les muscles à l'avant du cou : ces derniers doivent être détendus tout au long du mouvement. Arrêtez votre mouvement si vous les sentez se contracter. Conservez votre position pendant 10 secondes, puis détendez-vous. Faire 10 répétitions en recommençant à partir de la position où vous fixez le plafond.	
	<u>Renforcement en rétraction (position assise)</u>	Effectuez un mouvement de rétraction du menton au cours duquel l'arrière de la tête s'élève et recule légèrement. Imaginez que le centre de rotation se situe au niveau des oreilles. L'exécution complète du mouvement devrait durer 2-3 secondes. Exécutez 10 répétitions.	
	<u>Renforcement en rétraction (position couchée)</u>	Installez-vous couché sur le dos confortablement. N'utilisez pas d'oreiller. Glissez l'arrière de votre tête vers le haut, tout en rentrant le menton vers le cou. Vous devriez ressentir une sensation d'étirement au niveau de la nuque. L'exécution complète du mouvement devrait durer 2-3 secondes. Exécutez 10 répétitions.	
	<u>Renforcement isométrique en flexion (debout)</u>	Rétracter le menton, et placer la paume d'une main sur le front. Exercez une pression graduelle vers l'avant avec la tête à laquelle vous résistez avec la main, sans qu'il n'y ait de mouvement de la tête. Maintenir la contraction 2-3 secondes. Faire 2 séries de 10 répétitions quotidiennement. N'oubliez pas de bien rétracter le menton avant chaque répétition.	
	<u>Renforcement isométrique en extension (debout)</u>	Rétracter le menton et placez les mains derrière la tête. Exercez une pression graduelle vers l'arrière avec la tête à laquelle vous résistez avec les mains sans qu'il n'y ait de mouvement de la tête. Maintenir la contraction 2-3 secondes. Faire 2 séries de 10 répétitions quotidiennement.	
	<u>Extension en position couchée</u>	Supportez l'arrière de votre tête à l'aide d'une main alors que vous vous couchez sur le dos à l'extrémité d'un lit ou d'un divan. Tout en maintenant le menton rétracté, effectuez des inclinaisons vers l'arrière puis revenez vers l'Avant sans que votre cou ne migre vers l'avant. 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. Exécutez 10 répétitions.	

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/>

Exercices de contrôle moteur et de renforcement cervical (7-11)

(Pour la cervicalgie récente nous suggérons de faire des exercices d'amplitude des mouvements en premier)

✓ Exercices	Instructions	Notes
 <p>Rétraction flexion (position couchée)</p>	<p>Couchez-vous sur le dos puis rétractez le menton en faisant glisser l'arrière de la tête vers le haut. Soulevez légèrement la tête vers le sternum en gardant le menton bien rétracté. Faire 2 séries de 10 répétitions quotidiennement.</p>	
 <p>Rétraction flexion rotation (position couchée)</p>	<p>Couchez-vous sur le dos puis rétractez le menton en faisant glisser l'arrière de la tête vers le haut. Soulevez légèrement la tête, et faire un mouvement de rotation vers la gauche. Ramenez au centre, déposez la tête puis faire le même mouvement vers la droite. Ne pas oublier de maintenir le menton bien rétracté tout au long du mouvement. Faire 2 séries de 10 répétitions de chaque côté quotidiennement.</p>	
 <p>Renforcement isométrique avec bande élastique en flexion (position assise)*</p>	<p>En position assise, menton rétracté, installez une bande élastique au niveau du front. Exécutez un mouvement de flexion du tronc vers l'avant. Ce mouvement s'exécute à partir des hanches ; le dos et le cou restent bien droits. Effectuez 3 séries de 10 répétitions. *Ces exercices ne sont pas recommandés pour la cervicalgie récente</p>	
 <p>Renforcement isométrique avec bande élastique en extension (position assise)*</p>	<p>En position assise, menton rétracté, placez une bande élastique à l'arrière de la tête. Inclinez ensuite le tronc vers l'arrière. Ce mouvement s'exécute à partir des hanches, le dos et le cou restent bien droits. Effectuez 3 séries de 10 répétitions. *Ces exercices ne sont pas recommandés pour la cervicalgie récente</p>	
 <p>Renforcement des extenseurs tête et cou</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Couchez-vous sur le ventre en prenant appui sur les coudes. Pousser sur les coudes afin de maintenir la colonne vertébrale bien haute entre les omoplates. Concentrez-vous sur la mouvement de votre menton. Effectuez des mouvements de haut en bas comme si vous disiez «oui». Assurez-vous que le menton ne glisse pas vers l'avant au cours des répétitions. Cet exercice cible les muscles de la portion supérieure du cou. • Exécutez maintenant des mouvements de rotation d'un côté à l'autre comme si vous disiez «non», Vous n'avez qu'à tourner la tête d'environ 30 degrés de chaque côté. Il s'agit également d'un exercice important pour les muscles situés dans la portion supérieure de votre cou. • Pour le troisième exercice, entrez le menton puis abaissez la tête vers le sternum. Redressez ensuite votre tête tout en conservant votre regard entre vos avant-bras, comme si vous lisiez un livre. Ceci aide à conserver un bon alignement du cou lors des exercices. Cet exercice vise à renforcer la portion inférieure des muscles du cou. <p>Débutez par 3 séries de 2-3 répétitions et augmentez graduellement à 3 séries de 5 répétitions. Poursuivez ensuite jusqu'à 3 séries de 10 répétitions. Rappelez-vous de pousser dans vos coudes pour maintenir le haut du dos bien redressé.</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/>

Exercices de contrôle moteur et de renforcement cervical (exercices supplémentaires)

(Pour la cervicalgie récente nous suggérons de faire des exercices d'amplitude des mouvements en premier)

Cliquez sur le titre ou visionnez les exercices sur YouTube 

✓	Exercices	Instructions	Notes
	<p>Exercices supplémentaires</p>	<p>Lorsque votre douleur au cou sera stabilisée, votre programme des exercices pourra inclure des exercices de renforcement. Ces exercices ne devraient pas provoquer de douleur. Progressez lentement.</p> <p><u>Soulèvement de la tête</u> : Commencez en vous assoyant sur une chaise près d'un mur. Appuyez votre tête au mur. Glissez ensuite l'arrière de votre tête vers le haut en entrant le menton et maintenir cette position. Ensuite, décollez simplement votre tête du mur en gardant un contact entre les cheveux et le mur. Maintenir la contraction pendant cinq secondes et relâchez. Débutez par 3 séries de 2 répétitions, et augmentez graduellement jusqu'à 3 séries de 15 répétitions. La difficulté de l'exercice peut être accentuée en éloignant la chaise du mur. Vous pourrez progresser en déplaçant la chaise par étapes de cinq centimètres.</p> <p><u>Rétraction couchée</u> : En position couchée sur le dos, appuyez l'arrière de votre tête contre deux oreillers. Glissez l'arrière de la tête vers le haut en entrant le menton. En maintenant cette position, soulever la tête, jusqu'à ce qu'elle ne touche plus du tout aux oreillers. Maintenir la position pendant 5 secondes puis relaxer. Faire d'abord 3 séries de 2 à 3 répétitions et graduellement progresser vers 3 séries de 5 répétitions. Le niveau de difficulté peut être augmenté en retirant un oreiller, tout en effectuant l'exercice de la même façon. Il est important de conserver la position menton rétracté (double menton) tout au long des exercices ci-haut.</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/>