

mouvement 1

Rotation du rachis cervical

Pourquoi ce mouvement est-il utile ?

- Entretenir la rotation du cou.

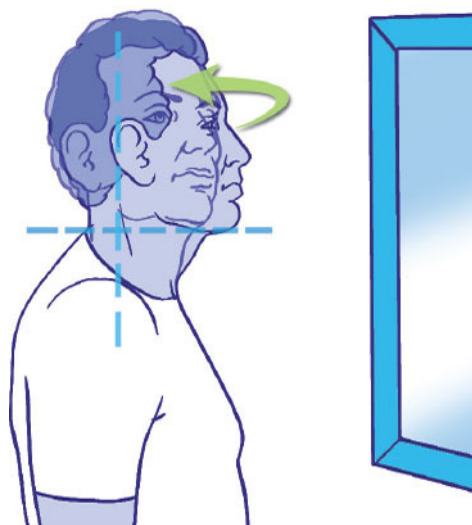
Essentiel, par exemple, à la conduite automobile (pour se garer).

Comment bien faire le mouvement ?

- S'asseoir face à un miroir, le dos bien collé au dossier de la chaise.
- Tourner très lentement la tête de droite à gauche.
- Ne pas chercher à aller très loin au départ, le mouvement va progressivement s'amplifier.
- Bien garder le menton à l'horizontal. Pour cela, se servir du miroir pour corriger l'attitude.

• ASTUCE

Bien plaquer le dos au dossier de la chaise pour ne limiter la rotation qu'au rachis cervical.



©L&C

mouvement 2

Autoagrandissement

Pourquoi ce mouvement est-il utile ?

- Éviter la projection de la tête en avant.

Comment bien faire le mouvement ?

- En position debout, tenir une serviette posée sur le dessus de la tête par les deux extrémités.
- Essayer de se grandir au maximum, en appliquant une résistance à la serviette qui tire la tête vers le bas.

• ASTUCE

Seul le sommet de la tête monte vers le plafond, le menton restant horizontal.



©L&C

mouvement 3

Extension du rachis cervical

Pourquoi ce mouvement est-il utile ?

- Renforcer les extenseurs du rachis cervical pour mieux maintenir la tête et lutter contre la position en avant.

Comment bien faire le mouvement ?

- En position debout, poser une serviette à l'arrière de la tête, et la maintenir par les deux extrémités.
- Pousser la tête vers l'arrière contre la résistance de la serviette tirée vers l'avant par les deux mains.

Le menton doit bien rester à l'horizontal et la tête ne doit pas bouger.

• ASTUCE

Le même mouvement peut être réalisé en enfonçant sa tête dans l'appui-tête de son siège de voiture ou contre un mur.



©L&C

DURÉE DES MOUVEMENTS

Mouvements d'étirement : vous pouvez maintenir la position plusieurs secondes (6 à 10), en arrêtant si cela devient trop douloureux.

Mouvements de renforcement : vous pouvez réaliser des séries de 5 mouvements avec un repos plus long (environ deux fois plus long que la durée du mouvement). Nous vous conseillons également de changer de position entre les exercices (d'un pied sur l'autre par exemple) afin de détendre les muscles qui viennent de travailler.

QUELQUES REGLES A RESPECTER AU COURS DE CES EXERCICES

- Travaillez à votre rythme, tranquillement et régulièrement.
- Respirez pendant les exercices.
- Ne forcez pas et respectez les temps de pause.
- Augmentez progressivement le nombre de séries.

Rédaction

Dr Françoise LAROCHE

Rhumatologue
Centre d'évaluation et de traitement de la douleur
Service de Rhumatologie - Hôpital Saint-Antoine, Paris

Anne LAMBERT

Masseur-Kinésithérapeute
Hôpital Cochin, Paris