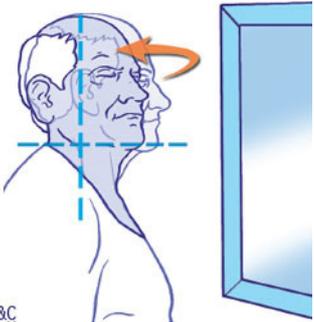
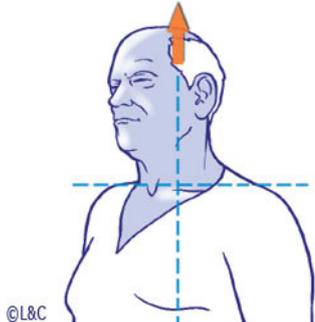
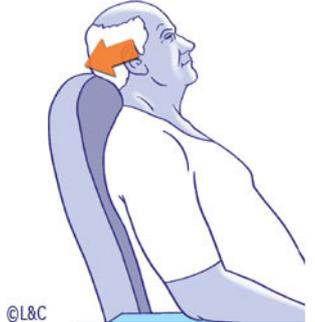
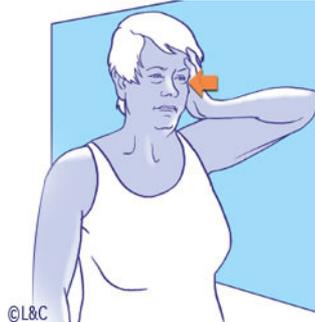


<p><b>mouvement 1</b> <b>Rotation du rachis cervical</b></p>	<p><b>mouvement 2</b> <b>Autoagrandissement</b></p>	<p><b>mouvement 3</b> <b>Extension du rachis cervical</b></p>	<p><b>mouvement 4</b> <b>Renforcement des muscles latéraux du rachis cervical</b></p>
<p><b>Pourquoi ce mouvement est-il utile ?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Entretenir la rotation du cou.</li> </ul> <p><i>Essentiel, par exemple, à la conduite automobile (pour se garer).</i></p> <p><b>Comment bien faire le mouvement ?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• S'asseoir face à un miroir, le dos bien collé au dossier de la chaise.</li> <li>• Tourner très lentement la tête de droite à gauche.</li> <li>• Ne pas chercher à aller très loin au départ, le mouvement va progressivement s'amplifier.</li> <li>• Bien garder le menton à l'horizontal. Pour cela, se servir du miroir pour corriger l'attitude.</li> <li>• Lorsqu'on atteint la position maximale, chercher à regarder le plus loin possible vers l'arrière.</li> </ul>	<p><b>Pourquoi ce mouvement est-il utile ?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aider la tête à se replacer au-dessus du cou.</li> </ul> <p><b>Comment bien faire le mouvement ?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Quelle que soit la position, essayer de se grandir au maximum.</li> </ul>	<p><b>Pourquoi ce mouvement est-il utile ?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Renforcer les extenseurs du rachis cervical pour mieux maintenir la tête et lutter contre la chute de la tête en avant.</li> </ul> <p><b>Comment bien faire le mouvement ?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bien assis dans un fauteuil à haut dossier, enfoncer la tête dans le dossier en maintenant le menton à l'horizontal.</li> </ul>	<p><b>Pourquoi ce mouvement est-il utile ?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Renforcer les muscles du rachis cervical.</li> </ul> <p><b>Comment bien faire le mouvement ?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• De profil à un mur, maintenir le coude plié contre le mur et à hauteur de l'oreille.</li> <li>• Poser la tête dans le creux de la main et exercer une légère pression à partir de la main, comme pour repousser la tête sur le côté.</li> </ul>
<p><b>• ASTUCE</b> Bien plaquer le dos au dossier de la chaise pour ne limiter la rotation qu'au rachis cervical.</p>	<p><b>• ASTUCE</b> Seul le sommet de la tête va vers le plafond, le menton reste à l'horizontal.</p>	<p><b>• ASTUCE</b> Réaliser cet exercice dans une voiture car les appuie-têtes sont placés bien haut.</p>	<p><b>• ASTUCE</b> La tête reste bien droite et ne doit pas bouger. Effectuer l'exercice d'un côté puis de l'autre.</p>
 <p>©L&amp;C</p>	 <p>©L&amp;C</p>	 <p>©L&amp;C</p>	 <p>©L&amp;C</p>

**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