

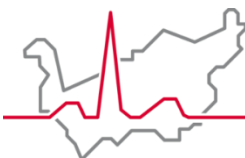
Nuque

INFORMATION AUX PATIENTS ET EXERCICES



Douleurs, raideurs, tensions musculaires, etc...

Voici quelques exercices à effectuer quotidiennement en marge de votre prise en charge physiothérapeutique, pour soulager au mieux les douleurs de votre nuque.



Hôpital du Valais
Spital Wallis

www.hopitalvs.ch | www.spitalvs.ch



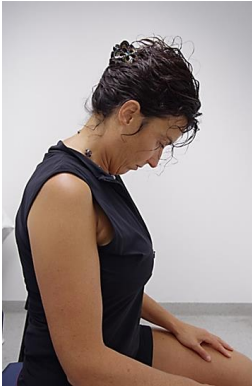
- Amener la tête du côté opposé à l'endroit à étirer
- Garder le corps et les épaules droits
- Et augmenter légèrement la pression avec la main.

N.B. : maintenir l'épaule du côté à étirer vers le bas.

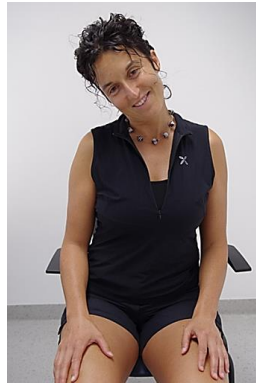


- Amener la tête légèrement vers l'avant et le côté
- Garder le corps et les épaules droits
- Et augmenter légèrement la pression avec la main

N.B. : maintenir l'épaule du côté à étirer vers le bas.



- Remuer doucement la nuque, d'avant en arrière (mouvements du « oui »)
- Tout en réalisant des hochements amples et lents



- Amener l'oreille sur l'épaule, tant à droite qu'à gauche
- Tout en réalisant des mouvements amples et lents

N.B. : attention à ne pas lever l'épaule mais à descendre l'oreille.



- Remuer doucement la nuque, de gauche à droite mouvements du « non »)
- Tout en réalisant des hochements amples et lents

CONTACT

Hôpital du Valais | Centre hospitalier du Valais Romand (CHVR)

Secteur médico-thérapeutique

Service de physiothérapie

Hôpital de Sierre

Rue St-Charles 14, 3960 Sierre, +41 (0)27 603 78 65

Hôpital de Sion

Avenue du Grand-Champsec 80, 1951 Sion, +41 (0)27 603 40 00

Hôpital de Martigny

Avenue de la Fusion 27, 1920 Martigny, +41 (0)27 603 94 39

Clinique Saint-Amé

Vers Saint-Amé 10, 1890 Saint-Maurice, +41 (0)27 604 68 73

Hôpital de Malévoz

Route de Morgins 10, 1870 Monthey, +41 (0)27 604 73 93