

Cervicalgies

INFORMATION AUX PATIENTS ET EXERCICES

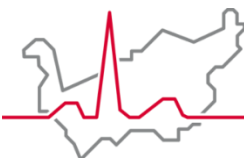


Exercices thérapeutiques de rééducation lors de douleurs cervicales

Lors de cervicalgies, la coordination entre la musculature superficielle et la musculature profonde de la nuque peut être altérée.

L'activité des muscles stabilisateurs (=profonds) est réduite, tandis que l'activité des muscles mobilisateurs (=superficiels) est augmentée.

C'est pourquoi, les exercices thérapeutiques font partie intégrante de la rééducation en cas de douleurs cervicales.

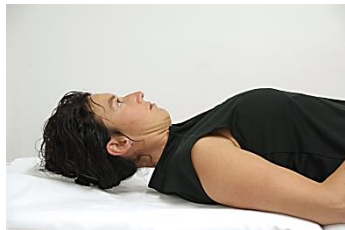
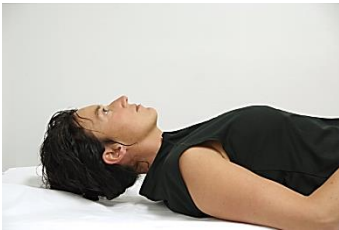


Hôpital du Valais
Spital Wallis

www.hopitalvs.ch | www.spitalvs.ch

1. COUCHÉ-E SUR LE DOS

- Allonger la colonne cervicale (s'étirer)
- Puis enrouler légèrement la tête autour d'un axe passant entre les articulations temporo-mandibulaires
- Le menton se dirige vers le cou (double menton), sans soulever la tête de la table
- Tenir cette posture 20 secondes
- 10 fois 10 secondes



Attention !

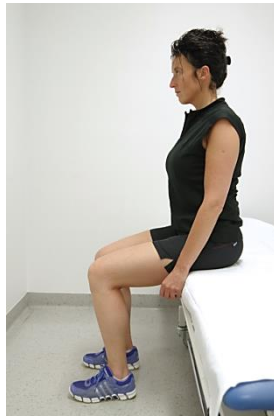
Exercices à faible intensité :

- Travail de l'endurance variable
- Possibilité d'avoir un feed-back avec le « stabilizer »

2. ASSIS-E, PIED AU SOL

Auto-grandissement du dos en trois étapes :

- 1) Redresser la colonne lombaire en rentrant légèrement le ventre sans trop cambrer
- 2) Étirer la colonne thoracique en resserrant et abaissant légèrement les omoplates
- 3) Étirer la colonne cervicale en enroulant légèrement la tête sur la nuque (idem à 1)



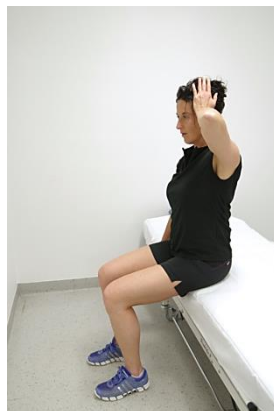
- Tenir cette posture 10 secondes
- 10 fois 10 secondes

Variante :

- Faire l'exercice assis-e dans la voiture, en s'appuyant contre le dossier et l'appuie-tête

3. EN POSITION ASSISE

- En position assise, le dos étiré comme dans l'exercice 2, placer une main sur le côté du visage et presser progressivement, en stabilisant la tête
- Tenir 10 secondes la pression
- Et relâcher progressivement



- Même exercice de l'autre côté



- En position assise, le dos étiré comme dans l'exercice 2, placer les deux mains sur le front et pousser progressivement vers l'arrière, en stabilisant la tête
- Tenir 10 secondes la pression
- Et relâcher progressivement

- Même exercice en plaçant les mains à l'arrière de la tête et en poussant vers l'avant

4. DEBOUT, EN APPUI CONTRE UN MUR

- Allonger le dos en étirant la colonne lombaire, thoracique et cervicale (Voir exercice 2)
- Sans bouger la tête
- Lever alternativement les bras tendus
- 3 fois 20 mouvements

Variante :

- Placer un ballon mou sous la nuque

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