

I. EXERCICES POUR LA CERVICALGIE CHRONIQUE

Faites les exercices suivants au moins 2 fois par jour, tous les jours.

Faites l'effort de maintenir une bonne posture (comme dans l'exercice 1) tout au cours de la journée. Autant que possible, évitez les positions causant un stress à votre cou, comme tenir un téléphone entre l'oreille et l'épaule, conduire un véhicule pour de longues périodes ou travailler à l'ordinateur de façon prolongée.

Vous pouvez étirer vos muscles (exercices 3 et 4) avant et après toute activité stressante pour le cou.

Les exercices ne devraient en aucun cas provoquer des étourdissements, des troubles de la vision ou des engourdissements aux bras. Si tel était le cas, cessez immédiatement les exercices et avisez votre médecin.

Vous pouvez appliquer de la chaleur sur le cou avant et après les exercices, à raison de 20 à 30 minutes.

Cessez les exercices et consultez votre professionnel de la santé si vous ne constatez aucune amélioration ou une aggravation de vos symptômes après 2 semaines.

Exercice 1 : Posture

Efforcez-vous d'adopter cette posture le plus souvent possible durant vos activités quotidiennes.

Position de départ:

- Assoyez-vous confortablement sur une chaise, sans vous adosser.
- Détendez vos épaules en les poussant vers le plancher.

Exercice:

- Imaginez qu'une corde est attachée au sommet de votre crâne et que quelqu'un tire sur cette corde: grandissez-vous en respirant normalement, comme pour allonger votre nuque.
- Vous remarquerez que votre menton s'en trouve ainsi un peu rentré vers l'intérieur.
- Vous ne devriez pas sentir de douleur vive dans le cou, uniquement une tension ou un étirement. Si une douleur apparaît, cessez l'exercice et reprenez-le plus tard.
- Maintenez la position 1 à 2 minutes.

Prenez un repos d'une ou deux minutes, puis répétez la séquence une deuxième fois.

Progression:

Lorsque l'exercice devient trop facile et qu'il ne provoque aucune douleur, progressez avec l'exercice suivant:

- Munissez-vous d'une serviette roulée en un cylindre d'environ 10 cm (4 pouces) de diamètre.
- Placez-vous dos à un mur, à environ 10 cm de celui-ci.
- Placez la serviette derrière votre nuque.
- Exercez une légère pression de votre crâne contre la serviette, de façon à forcer pour rentrer légèrement le menton.
- Imaginez qu'une corde est attachée au sommet de votre crâne et que quelqu'un sur tire cette corde: grandissez-vous en respirant normalement, comme pour allonger votre nuque.
- Maintenez la pression 1 à 2 minutes.

Prenez un repos d'une ou deux minutes, puis répétez la séquence une deuxième fois.



Exercice 2: Exercice de rotation et de flexion cervicale

Faites les exercices suivants en maintenant chacune des positions 30 à 60 secondes.

Prenez chaque fois un repos d'une ou deux minutes, puis répétez la séquence une deuxième fois.

Vous ne devriez pas sentir de douleur vive dans le cou, uniquement une tension ou un étirement. Si une douleur apparaît, cessez l'exercice et reprenez-le plus tard.

Position de départ:

- Asseyez-vous confortablement sur une chaise sans vous adosser.
- Détendez vos épaules en les poussant vers le plancher.
- Imaginez qu'une corde est attachée au sommet de votre crâne et que quelqu'un tire sur cette corde : grandissez-vous en respirant normalement, comme pour allonger votre nuque.
- Vous remarquerez que votre menton s'en trouve ainsi un peu rentré vers l'intérieur.

Exercice de rotation:

- En gardant le menton rentré, tournez doucement le menton à droite.
- Cessez le mouvement juste avant de ressentir une résistance ou un inconfort.
- Maintenez la position 30 à 60 secondes.
- Répétez à gauche.

Exercice de flexion latérale:

- En gardant le regard dirigé vers l'avant, penchez l'oreille droite vers l'épaule.
- Cessez le mouvement juste avant de ressentir une résistance ou un inconfort.
- Maintenez la position 30 à 60 secondes.
- Répétez à gauche.

Exercice de flexion vers l'avant:

- Penchez la tête vers l'avant, de façon à approcher le menton du sternum.
- Maintenez la position 30 à 60 secondes.
- Évitez de faire ce mouvement si on vous a déjà diagnostiqué une hernie discale au cou ou si cela augmente vos douleurs.

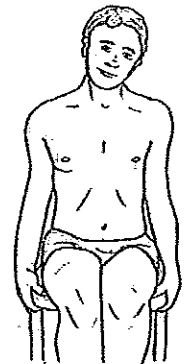
Exercice 3: Étirement des muscles scalènes**Position de départ:**

- Asseyez-vous confortablement sur une chaise.
- Détendez vos épaules en les poussant vers le sol et agrippez le siège de la chaise avec la main droite.

Exercice:

- Penchez la tête vers la gauche, en gardant le regard dirigé en tout temps vers l'avant.
- Vous ressentirez un étirement le long du cou, à droite.
- Maintenez la position 1 à 2 minutes.
- Vous ne devriez pas sentir de douleur vive dans le cou, uniquement une tension ou un étirement. Si une douleur apparaît, cessez l'exercice et reprenez-le plus tard.
- Pour accentuer la sensation d'étirement, aidez-vous de la main gauche pour pencher la tête à gauche.
- Répétez la séquence à droite.

Prenez un repos d'une ou deux minutes, puis répétez la séquence une deuxième fois.



Exercice 4: Étirement des muscles trapèzes

Position de départ:

- Asseyez-vous confortablement sur une chaise.
- Détendez vos épaules en les poussant vers le plancher et agrippez le siège de la chaise avec la main droite.

Exercice:

- Penchez l'oreille vers votre épaule gauche.
- Gardez l'oreille près de l'épaule et penchez légèrement la tête vers l'avant.
- Maintenez cette position, mais ajoutez une légère rotation du menton vers la droite, comme pour pointer le nez vers votre genou droit.
- Vous ne devriez pas sentir de douleur vive, uniquement une tension ou un étirement à l'arrière du cou. Si une douleur apparaît, cessez l'exercice et reprenez-le plus tard.
- Maintenez la position 1 à 2 minutes.
- Pour accentuer la sensation d'étirement, aidez-vous de la main gauche pour pencher la tête à gauche.
- Répétez la séquence à droite.



Prenez un repos d'une ou deux minutes, puis répétez la séquence une deuxième fois.

Exercice 5: Renforcement des extenseurs

- Allongez-vous sur le dos, sur une surface semi-ferme, sans oreiller.
- Rentrez très légèrement le menton et allongez le cou.
- Appuyez fermement l'arrière de votre tête contre le sol, en respirant normalement.
- Maintenez la contraction 30 à 60 secondes.

Prenez un repos d'une ou deux minutes, puis répétez l'exercice une deuxième fois.