

Exercices type McKenzie pour la CERVICALGIE

Principe d'EXTENSION RACHIS BAS COUCHÉ étape 2

Date :

Pour :

Règles communes :

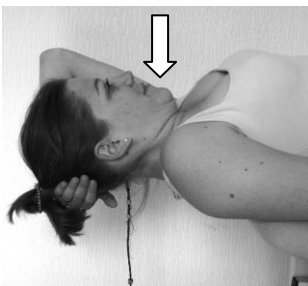
- Chaque fois que la douleur initiale revient dans le cou et surtout dans le bras.
- 8 à 10 fois par jour même si pas de douleurs = toutes les 2 heures.
- Uniquement les exercices sélectionnés pour VOUS, et surtout LENTEMENT.

Exercice :



Position de Départ :

- Couché sur le dos
- La tête soutenue par une main
- Sortir la tête en dehors de la table → milieu des omoplates
- Regard vertical (fixer un point au plafond)



Etape 1 : La « Rétraction »

- En rentrant le menton reculez la tête
- **Gardez le regard vertical**
- De plus en plus loin avec la répétition
- Entre 10 et 15 répétitions.



Etape 2 : « Rétraction-Extension »

☐ Simple

- Basculer la tête en arrière,
- En laissant le coude descendre vers le sol.

☐ Avec surpression

- En fin d'amplitude lâcher la tête dans le vide.
- Et / ou faire de **petites rotations alternées** en cherchant à augmenter l'amplitude d'extension progressivement.



Posologie :

répétitions,

séries par jour.

Remarques :

- L'apparition de « nouvelles » douleurs (ex: courbatures) est normale.
- La centralisation de vos symptômes (déplacement de la douleur vers la colonne) est un très bon signe, même si elle s'accompagne d'une augmentation temporaire des douleurs les plus centrales.
- Si les symptômes augmentent ou s'éloignent de la colonne avec la répétition des exercices, arrêtez-les jusqu'à la prochaine séance, et prenez contact avec votre kinésithérapeute.