

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 ventre
- En appui sur les coudes
- Menton posé sur les pouces
- Regard horizontal (fixer un point devant vous)



Etape 1 : La « Rétraction »

- En rentrant le menton reculez la tête
- **Gardez le regard horizontal**
- Le plus loin possible
- Possible de répéter plusieurs fois avant de passer à l'étape 2.



Etape 2 : « Rétraction-Extension »

☐ Simple

- A partir de la position de rétraction (étape 1)
- Basculer la tête en l'air, comme pour regarder le plafond
- Possibilité de mettre les doigts tendus sous le menton
- Revenir à la position de départ
- Répéter l'enchaînement en gagnant de l'amplitude



☐ Avec surpression

- Dans la position précédente
- Faire des **rotations alternées de faible amplitude** en cherchant à augmenter l'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.