

# Exercices type McKenzie pour la CERVICALGIE

## Principe d'EXTENSION RACHIS BAS étape 1

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 1 : « Rétraction cervicale »



#### Position de Départ :

- Assis redressé ou debout
- Avec un soutien lombaire et/ou appui dorsal
- Regard horizontal (fixer un point au loin à la hauteur des yeux)



#### Faire la rétraction :

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

### □ Exercice 2 : Correction de la position assise



Assis avachi = à éviter



1 - Hyper-correcté



2 – Corrigé avec coussin

### 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.