

# Exercices type McKenzie pour la CERVICALGIE

## Principe d'EXTENSION RACHIS BAS étape 2

Date :

Pour :

### Règles communes :

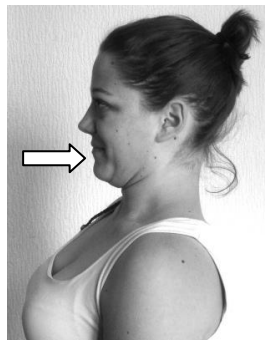
- Chaque fois que la douleur initiale revient dans le cou et surtout dans le bras.
- 8 à 10 fois par jour même si pas de douleurs = toutes les 2 heures.
- Uniquement les exercices sélectionnés pour VOUS, et surtout LENTEMENT.

### Exercices :

#### Etape 1 : « Rétraction cervicale »



1



2

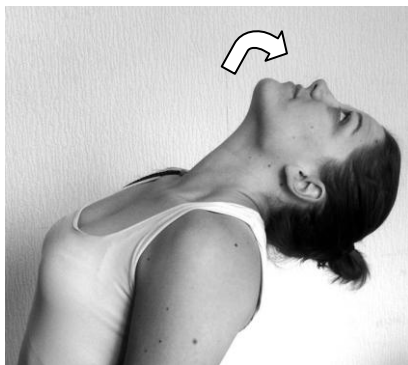
#### Position de Départ (1):

- 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 (2):

- En rentrant le menton reculez la tête
- **Gardez le regard horizontal**
- Peut être nécessaire de le répéter x 10

#### Etape 2 : « Rétraction-extension »



#### ❑ Simple :

- A partir de la rétraction,
- Basculer la tête en arrière,
- Augmenter l'amplitude avec la répétition,
- Entre 6 et 10 répétitions.



#### ❑ Surpression :

- A partir de la position d'extension,
- Faire de **petites rotations alternées** de faible amplitude, en cherchant à augmenter l'amplitude
- Objectif = augmenter l'amplitude d'extension.

### 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.**