

Exercices type McKenzie pour la CERVICALGIE Principe d'INCLINAISON DROITE COUCHÉ

Pour: Date:

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 »

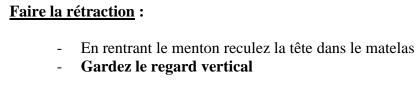


Position de Départ:

- Couché sur le dos (tête posée sur papier glacé)
- Main droite au dessus du crâne, doigts → oreille gauche
- Regard vertical (fixer un point au plafond)



Etape 2: « Inclinaison droite »



- A partir de la rétraction.
- Incliner la tête à droite, en gardant le regard vertical.
- La main droite aide le mouvement à aller en fin d'amplitude.
- Faire 10 répétitions en gardant la rétraction chaque fois.



répétitions, séries par jour. Posologie :

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.