

# Exercices type McKenzie pour la CERVICALGIE

## Principe de ROTATION GAUCHE COUCHÉ

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 :

#### **Étape 1 : « Rétraction cervicale »**



#### **Position de Départ :**

- Couché sur le dos (tête posée sur papier glacé)
- Regard vertical (fixer un point au plafond)

#### **Faire la rétraction :**

- En rentrant le menton reculez la tête dans le matelas
- **Gardez le regard vertical**

#### **Étape 2 : « Rotation gauche »**



#### **Simple**

- A partir de la rétraction.
- Tourner la tête à gauche, en laissant le crane glisser sur place.
- Faire 10 répétitions en gardant la rétraction chaque fois.



#### **Avec Surpression**

- La main gauche sur le menton, augmente le mouvement pour aller en fin d'amplitude.
- La main droite est sous la tête : aide la rotation.
- Faire 10 répétitions en gardant la rétraction chaque fois.

### 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.