

Exercices type McKenzie pour la CERVICALGIE

Principe d'EXTENSION RACHIS BAS étape 2 avec Serviette

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.

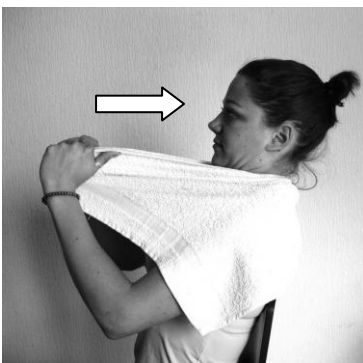
Exercices :

Etape 1 : « Mise en place »



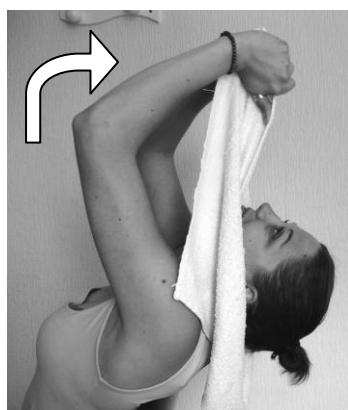
- Assis redressé ou debout
- Avec un soutien lombaire et/ou appui dorsal
- Regard horizontal (fixer un point au loin à la hauteur des yeux)
- Le bord d'une serviette au niveau de l'étage à mobiliser, tenu à deux mains.

Etape 2 : Faire la « Rétraction »



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

Etape 2 : « Rétraction-Extension »



- A partir de la rétraction,
- Basculer la tête en arrière, en gardant **les mains en face des yeux**.
- Augmenter l'amplitude avec la répétition,
- Entre 6 et 10 répétitions.

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.