

Exercices type McKenzie pour la CERVICALGIE

Principe d'EXTENSION RACHIS BAS COUCHÉ 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 :

- Couché sur le dos
- La tête soutenue par une main
- Sortir la tête en dehors de la table → milieu des omoplates
- Regard vertical (fixer un point au plafond)



Faire la rétraction :

- En rentrant le menton reculez la tête
- **Gardez le regard vertical**
- Rajouter une pression avec les doigts en fin de mouvement
- 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.