

Exercices type McKenzie pour la CERVICALGIE

Principe d'INCLINAISON GAUCHE CIBLÉE ASSIS

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 »



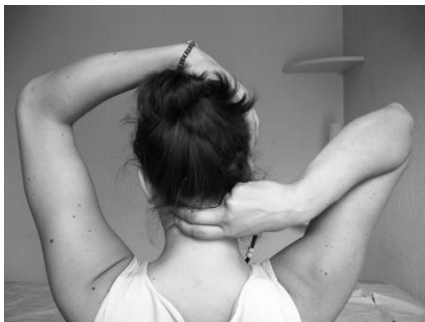
Position de Départ :

- 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 :

- En rentrant le menton reculez la tête (pas à fond)
- **Gardez le regard horizontal**

Etape 2 : « Inclinaison gauche »



Placement des mains :

- Main gauche par-dessus la tête ➔ oreille gauche
- Main droite : 2 doigts à l'étage douloureux.



Exercice :

- En conservant la rétraction.
- Incliner la tête à gauche.
- La main gauche aide le mouvement à aller en fin d'amplitude.
- La main droite tracte la vertèbre vers la gauche, en fin de mouvement.
- Faire 10 répétitions, avec la rétraction à 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.