

Exercices type McKenzie pour la CERVICALGIE Principe d'EXTENSION RACHIS BAS 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 :

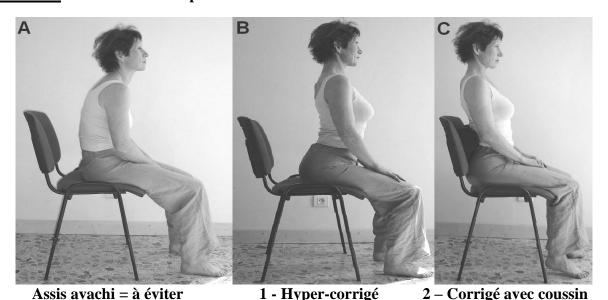
- Assis redressé ou debout
- Avec un soutien lombaire et/ou appui dorsal
- Regard horizontal (fixer un point au loin à la hauteur des yeux)



Faire la rétraction :

- En rentrant le menton reculez la tête
- Gardez le regard horizontal
- De plus en plus loin avec la répétition
- Entre 10 et 15 répétitions.

\square Exercice 2: Correction de la position assise



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.

Association Française McKenzie www.afmck.fr