

# Exercices McKenzie pour la CERVICALGIE Principe d'EXTENSION RACHIS BAS à PLAT VENTRE 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 :

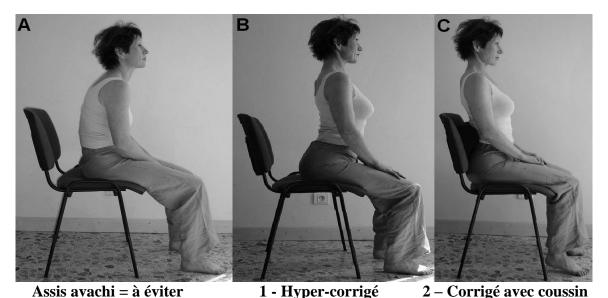
- A plat ventre
- Le buste relevé, en appui sur les coudes
- Le regard horizontal



## Faire la rétraction:

- En rentrant le menton et reculez la tête (flèche blanche)
- Gardez le regard vertical
- Rajouter une pression avec les doigts en fin de mouvement (Flèche noire)
- Entre 10 et 15 répétitions.

## $\square$ Exercice 2 : Correction de la position assise



<u>Posologie</u>: 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.