

# Exercices type McKenzie pour la CERVICALGIE

## Principe de ROTATION DROITE 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 : « Rotation droite »**



- A partir de la rétraction.
- Tournez la tête à droite.
- La main droite sur le menton, la main gauche passe derrière la tête au dessus de l'oreille droite.
- Augmenter la rotation, avec les mains, en fin d'amplitude.
- Faire 10 répétitions en pensant à la rétraction 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.