

Cervicalgie

Notes :

① Rétraction cervicale répétée



RÉPS: 3 FRÉQ: 2X/JOUR TENIR: 30 SEC

Placez-vous debout ou assis bien droit.

Fixez un objet au niveau des yeux et reculez lentement la tête en rentrant le menton.

Guidez le mouvement en plaçant votre main sur le menton.

Revenez en position initiale et répétez.

② Étirement trapèze supérieur



RÉPS: 3 FRÉQ: 2X/JOUR TENIR: 30 SEC

Placez-vous debout avec votre bras derrière votre dos.

Penchez la tête du côté opposé et abaissez l'épaule jusqu'à une sensation d'étirement sur le dessus de l'épaule dans le trapèze ou dans le côté du cou.

Maintenez l'étirement pour la durée requise.

③ Auto-grandissement



RÉPS: 3 FRÉQ: 3X/JOUR TENIR: 1 MIN

En position debout, effectuez un auto-grandissement tout en respirant normalement.

Imaginez une ficelle s'attachant du dessus de votre tête jusqu'au plafond qui se tend progressivement pour tirer votre tête vers le plafond.

Cervicalgie

4 Demi-cercle vers l'avant



SÉRIES: 2 RÉPS: 5 FRÉQ: 1X/JOUR TENIR: 5 SEC

Assoyez-vous bien droit.

Laissez tomber la tête en amenant le menton vers la poitrine, en initiant le mouvement en rentrant le menton.

Avec la tête abaissée dans cette position, tournez vers la gauche et vers la droite selon un arc.

Utilisez seulement la moitié basse du cercle pour éviter d'aller en extension avec la moitié haute.



5 Rotations de la tête



SÉRIES: 2 RÉPS: 5 FRÉQ: 1X/JOUR TENIR: 5 SEC

Tenez-vous debout et effectuez des cercles avec la tête dans les deux directions.

N'allez pas complètement en extension vers l'arrière.

