Séances de kinésithérapie : rééducation du rachis cervical et de la ceinture scapulaire

* Physiothérapie antalgique
* Massages décontracturants du rachis cervico-dorsal et des trapèzes
* Tractions douces dans l’axe du rachis cervical
* Etirement et levée de tension de la région cervico-scapulaire
* Renforcement musculaire isométrique de la région cervico-scapulaire
* Travail de proprioception

+/- contre-indication aux manipulations cervicales

+ Apprentissage d’exercices d’auto-rééducation : auto-étirement, auto-mobilisation