

CERVICALGIES

Exercices d'auto-étirement

Intérêt: en complément d'un traitement ostéopathique, en prévention des rechutes et en entretien

Temps d'étirement: secondes puis temps de repos identique

A effectuer quotidiennement au mieux, ou 3x/semaine

Ces exercices doivent être indolores

Toutes les explications sont données pour étirer le côté gauche, il conviendra de faire les deux côtés pour chacun

Trapèze

Croiser les mains derrière la nuque et pencher la tête en avant



Tendre les bras en l'air



Sterno-cléido-mastoïdien

Rotation de la tête en la penchant du côté opposé



Élévateur de la scapula Scalènes

Pencher la tête sur le côté en regardant toujours droit devant



La main du côté opposé peut majorer cet étirement en prenant appui sur la tempe du côté à étirer

Exercice global décrit par D. Bonneau dans son livre

A réaliser lentement et sans forcer



Position normale



Réaliser un double menton en inspirant



A l'expiration lente, lever la tête et regarder en haut et en arrière