EXERCICES POUR LA COLONNE CERVICALE

EXERCICES POUR LES DOULEURS CERVICALES

EXERCICE D'ETIREMENT DE FLEXION ET DE ROTATION CERVICALES

Debout ou assis sur une chaise, le dos droit. Le regard fixé vers l'avant. Placez votre main du même côté de la tête (cela facilitera le mouvement). Tournez votre cou d'un côté et orientez votre tête vers le bas, comme si vous essayiez de toucher l'épaule du même côté avec votre nez.
Au début de l'étirement, il est crucial d'éviter la douleur. Étirez-vous jusqu'à ressentir une tension dans les muscles et les tendons, puis maintenez la position un moment jusqu'à ce que la tension diminue. Avec de la pratique, vous pourrez prolonger la tenue, **mais vous ne devriez jamais ressentir de douleur**. Répétez le même exercice de l'autre côté.

Objectifs :

- Soulagement de la douleur.
- Étirement et réduction de la tension musculaire du sterno-cléido-mastoïdien et des scalènes.
- Maintien de l'équilibre des articulations cervicales.

EXERCICE D'ETIREMENT DE FLEXION LATERALE CERVICALE

Debout ou assis sur une chaise, le dos droit. Le regard fixé vers l'avant. Placez votre main sur votre tête du même côté (cela facilitera le mouvement). Tournez votre cou latéralement d'un côté, comme si vous essayiez de toucher votre épaule du même côté avec votre oreille. Au début de l'étirement, il est crucial d'éviter la douleur. Étirez-vous jusqu'à ressentir une tension dans les muscles et les tendons, puis maintenez la position un moment jusqu'à ce que la tension diminue. Avec de la pratique, vous pourrez prolonger la durée de maintien, **mais vous ne devriez jamais ressentir de douleur**. Répétez l'exercice de l'autre côté.

Objectifs :

- Soulagement de la douleur.
- Étirement et réduction des tensions musculaires du sterno-cléido-mastoïdien, des scalènes, du trapèze supérieur et du muscle élévateur de la scapula.
- Maintien de l'équilibre des articulations cervicales.

DR. JORDI JIMÉNEZ
679 699 068 (WHATSAPP) - info@drjordijimenez.com - www.drjordijimenez.com

EXERCICE DU DOUBLE MENTON

Asseyez-vous sur une chaise. Dos droit. Regardez droit devant vous. Essayez de tirer votre mastoïde (l'os que vous sentez derrière vos oreilles) vers l'arrière. Redressez la nuque et maintenez cette position pendant 5 secondes. Détendez-vous pendant 5 secondes et répétez.

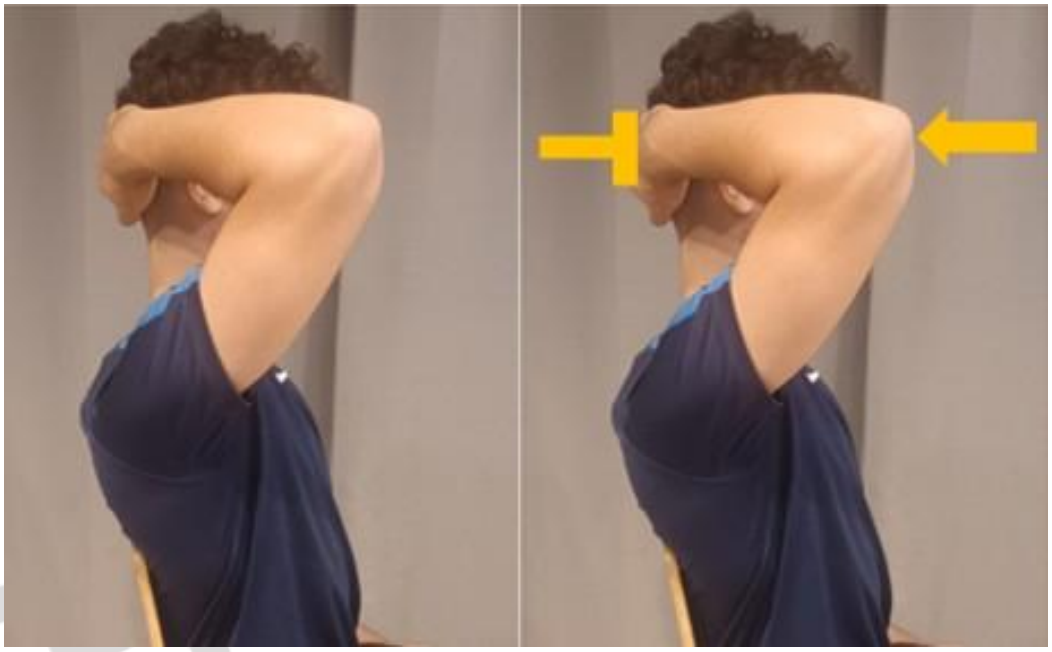
Exécution :

- 10 répétitions.
- 3 séries par jour.

Objectifs :

- Correction posturale d'une nuque en avant.
- Étirement des muscles extenseurs.
- Renforcement des muscles fléchisseurs cervicaux profonds.
- Soulagement de la douleur.
- Amélioration de la stabilité cervicale.

EXERCICE D'EXTENSION ISOMÉTRIQUE



Poussez la nuque vers l'arrière comme si vous essayiez de regarder le plafond, en vous appuyant sur une résistance : vous pouvez utiliser vos mains (comme illustré) ou un mur.
Sans bouger la tête.
Maintenez la pression pendant 5 secondes.

Exécution :

- 10 répétitions.
- 3 séries par jour.

Objectifs :

- Renforcement des muscles extenseurs cervicaux.
- Soulagement de la douleur.
- Améliorer la stabilité cervicale.

EXERCICE DE FLEXION ISOMÉTRIQUE

Poussez la tête vers le bas comme si vous essayiez de toucher votre poitrine avec votre menton, en vous appuyant sur une résistance : vous pouvez utiliser vos mains (comme illustré). Sans bouger la tête.
Maintenez la pression pendant 5 secondes.

Exécution :

- 10 répétitions.
- 3 séries par jour.

Objectifs :

- Renforcement des muscles fléchisseurs cervicaux.
- Soulagement de la douleur.
- Améliorer la stabilité cervicale.

EXERCICE D'INCLINAISON ISOMÉTRIQUE

Poussez la tête comme si vous essayiez de toucher l'épaule du même côté avec votre oreille : la main du même côté résiste au mouvement. Ne bougez pas la tête.
Maintenez la pression pendant 5 secondes.

Exécution :

- 10 répétitions.
- 3 séries par jour.

Objectifs:

- Renforcement des muscles fléchisseurs cervicaux.
- Soulagement de la douleur.
- Améliorer la stabilité cervicale.

EXERCICE DE FLEXION ET D'EXTENSION CERVICALES

Debout ou assis sur une chaise. Dos droit. Regardez droit devant vous. Ramenez le menton vers la poitrine. Maintenez la position 20 secondes. Revenez à la position initiale. Tendez le cou vers l'arrière en essayant de regarder le plafond. Maintenez la position 20 secondes, puis revenez à la position initiale.

Exécution :

- 3 répétitions.
- 3 séries par jour.

Objectifs :

- Soulagement de la douleur.
- Étirement et réduction des tensions musculaires des muscles fléchisseurs et extenseurs cervicaux.
- Maintien de l'équilibre des articulations cervicales.

DR. JORDI JIMÉNEZ
679 699 068 (WHATSAPP) - info@drjordijimenez.com - www.drjordijimenez.com

EXERCICE DE FLEXION LATÉRALE

Debout ou assis sur une chaise. Dos droit. Regarder droit devant. Ramener l'oreille d'un côté vers l'épaule du même côté. Maintenir la position 20 secondes, puis revenir à la position initiale. Répéter le même exercice de l'autre côté.

Exécution :

- 3 répétitions.
- 3 séries par jour.

Objectifs :

- Soulagement de la douleur.
- Étirement et réduction des tensions musculaires cervicales latérales.
- Maintien de l'équilibre des articulations cervicales.

DR. JORDI JIMÉNEZ
679 699 068 (WHATSAPP) - info@drjordijimenez.com - www.drjordijimenez.com

EXERCICE DE ROTATION CERVICALE

Debout ou assis sur une chaise, gardez le dos droit. Regardez devant vous. Tournez la nuque d'un côté. Maintenez la position 30 secondes, puis revenez à la position initiale. Répétez l'exercice de l'autre côté.

Exécution :

- 3 répétitions.
- 3 séries par jour.

Objectifs :

- Soulagement de la douleur.
- Étirement et réduction des tensions musculaires cervicales latérales.
- Maintien de l'équilibre des articulations cervicales.

DR. JORDI JIMÉNEZ
679 699 068 (WHATSAPP) - info@drjordijimenez.com - www.drjordijimenez.com

EXERCICE DE ROTATION DES EPAULES

Debout ou assis sur une chaise. Dos droit. Regardez devant vous. Inspirez profondément et expirez lentement en déplaçant vos épaules successivement :

1. vers le haut.
2. vers l'arrière.
3. vers l'avant.
4. vers le haut et revenez à la position de départ.

Effectuer :

- 3 répétitions.
- 3 séries par jour.

Objectifs :

- Soulagement de la douleur.
- Amélioration du contrôle postural.
- Maintien de l'équilibre articulaire des deux épaules.
- Activation des muscles de la coiffe des rotateurs.

EXERCICE D'ELEVATION DES EPAULES AVEC DES POIDS

Gardez les bras tendus, parallèles au corps, avec des poids de 2 à 3 kg dans les mains. Levez les épaules et maintenez la position 5 secondes. Ne pliez pas les coudes. Relâchez progressivement et reposez-vous 5 secondes entre chaque répétition.

Exécution :

- 10 répétitions.
- 3 séries par jour.

Objectifs :

- Renforcement des trapèzes supérieurs.
- Stabilisation scapulaire.
- Améliorer la stabilité cervicale.

EXERCICE D'AVIRON AVEC BANDE ELASTIQUE

Placez-vous face à une porte ou à une structure permettant d'attacher la bande de résistance. Saisissez les extrémités avec vos mains. Gardez le dos droit. Regardez devant vous. Étirez la bande en poussant vos épaules et vos coudes vers l'arrière. Maintenez la position 5 secondes.

Exécution :

- 10 répétitions.
- 3 séries par jour.

Objectifs :

- Améliorer la posture de la colonne thoracique.
- Améliorer la stabilité des épaules et des omoplates.

Prenez rendez-vous avec le Dr Jordi Jiménez. Il vous recevra au centre de Palma de Majorque et vous aidera à retrouver votre qualité de vie.