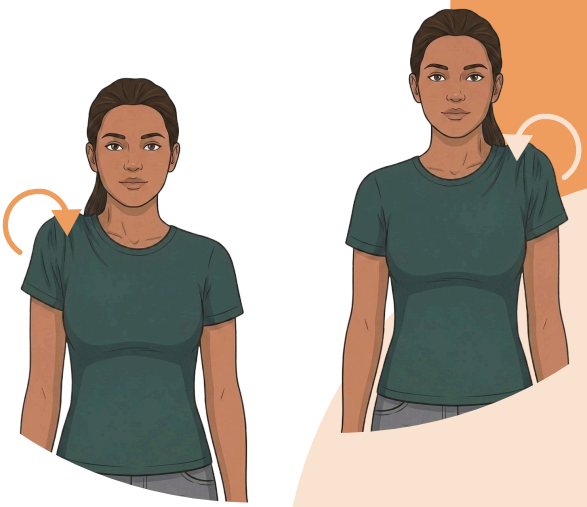
CERVICALGIE

Pour un travail de mobilité :
- répétez chaque position 5x avant de passer au suivant
- l'idéal est de faire 2 ou 3 circuits
- 2 voire 3 fois par jour

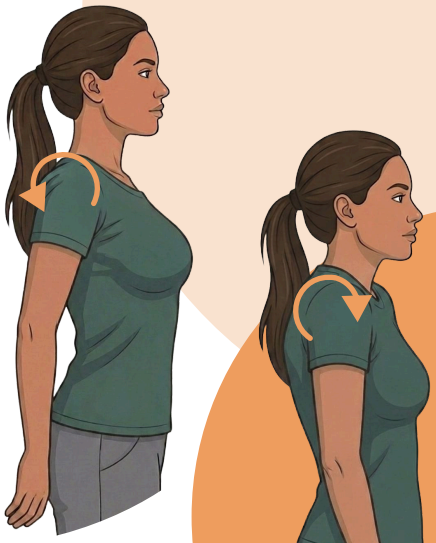
1. Rotation des épaules

Faites rouler les épaules vers l'avant, puis vers l'arrière, en effectuant des mouvements amples et fluides.



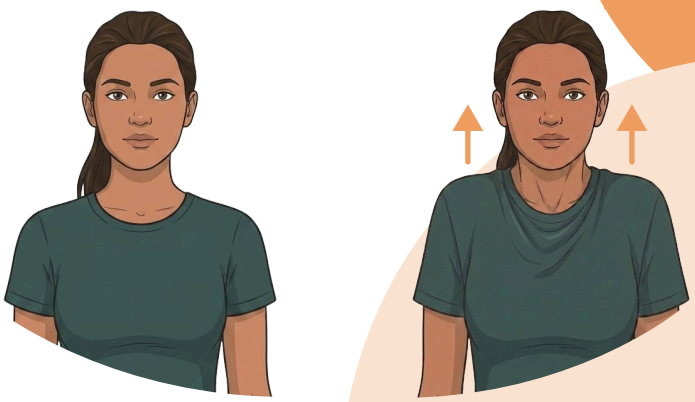
2. Mobilité des épaules avant/arrière

Amenez les épaules vers l'avant puis vers l'arrière, en effectuant des mouvements amples et fluides.



3. Mobilité des épaules haut/bas

Amenez les épaules vers le haut puis vers le bas, en effectuant des mouvements amples et fluides.

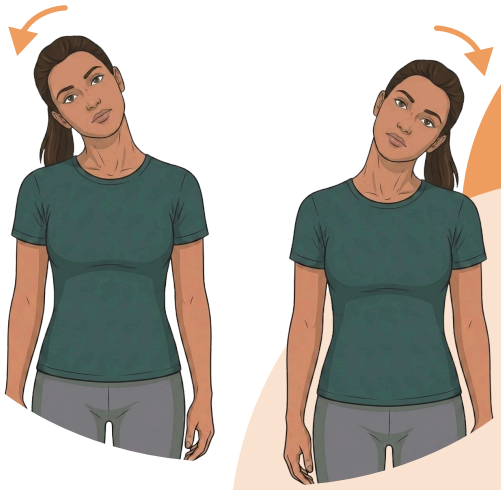


Julie Chafanel ostéopathe DO

CERVICALGIE

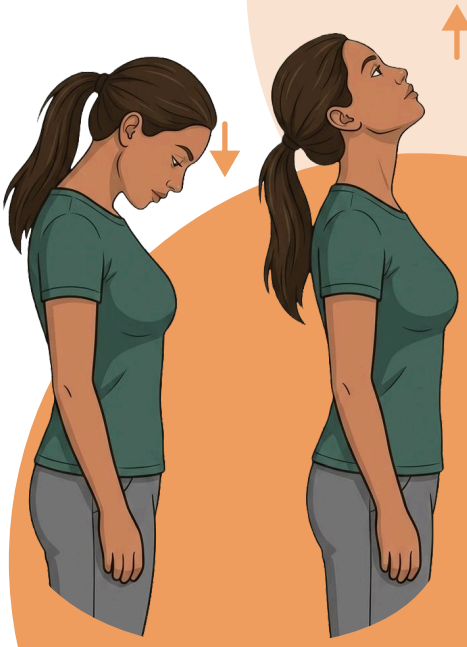
4. Inclinaison de tête

Inclinez la tête de chaque côté, en rapprochant l'oreille de l'épaule, et allez jusqu'à votre amplitude maximale.



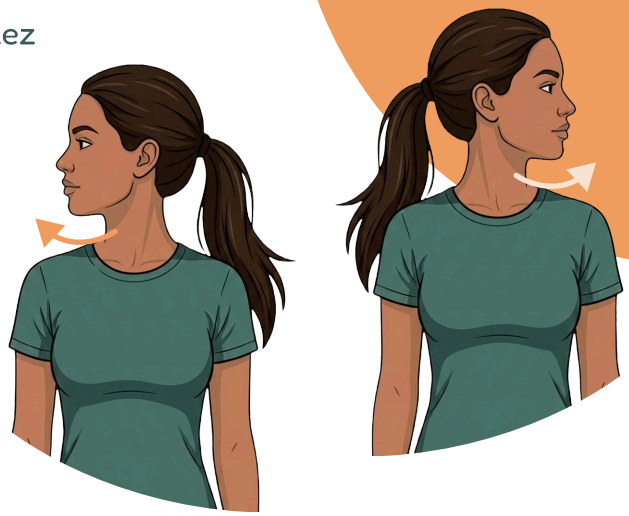
5. Flexion/extension de tête

Amenez la tête vers le bas puis vers le haut et allez jusqu'à votre amplitude maximale.



6. Rotation de tête

Tournez la tête de chaque côté et allez jusqu'à votre amplitude maximale.



CERVICALGIE

Pour un travail d'étirement :

- mettez en place la position d'étirement
- allez jusqu'à la tension
- maintenez jusqu'à ressentir un relâchement
- accentuez la position jusqu'à une nouvelle tension.

Répétez jusqu'à relâchement complet.
Selon le besoin musculaire un étirement peut prendre 30 secondes à 3 minutes.
Prenez le temps.

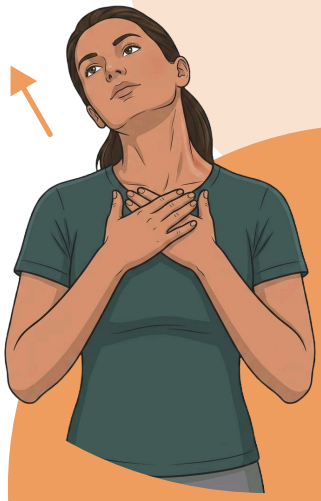
1. Étirement trapèze

Attrapez dans le dos, le poignet du côté du trapèze à étirer afin de garder l'épaule abaissée, puis inclinez doucement la tête du côté opposé.



2. Étirement SCOM

Placez vos mains sur les clavicules ou le haut du sternum, puis levez doucement la tête vers l'arrière, en l'inclinant successivement d'un côté puis de l'autre.



3. Étirement de la chaîne postérieure

Levez les bras vers le ciel en inspirant profondément, puis, lors de l'expiration, abaissez-les lentement tout en enroulant progressivement le dos.



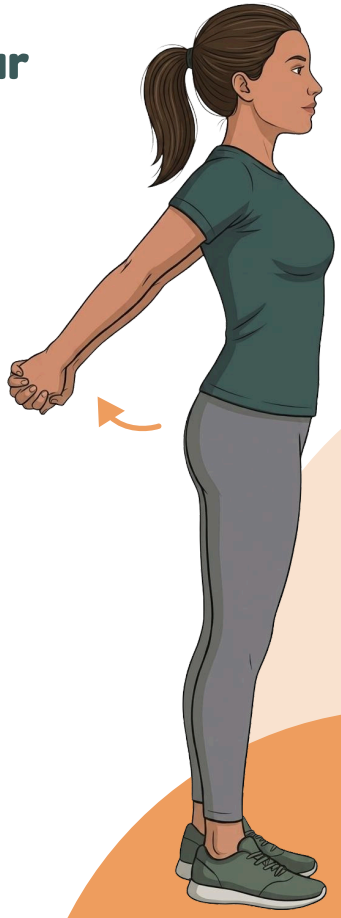


Julie Chafanel ostéopathe DO

CERVICALGIE

4. Étirement de la chaîne antérieur

Attrapez vos mains dans votre dos et essayez de les lever, gardez le dos bien droit, et respirez profondément.



5. Étirement interscapulaire

Placez-vous près d'une chaise pour vous soutenir, puis penchez-vous en expirant jusqu'à ce que la tête descende plus bas que les bras. Maintenez la position et continuez pendant plusieurs respirations.

