

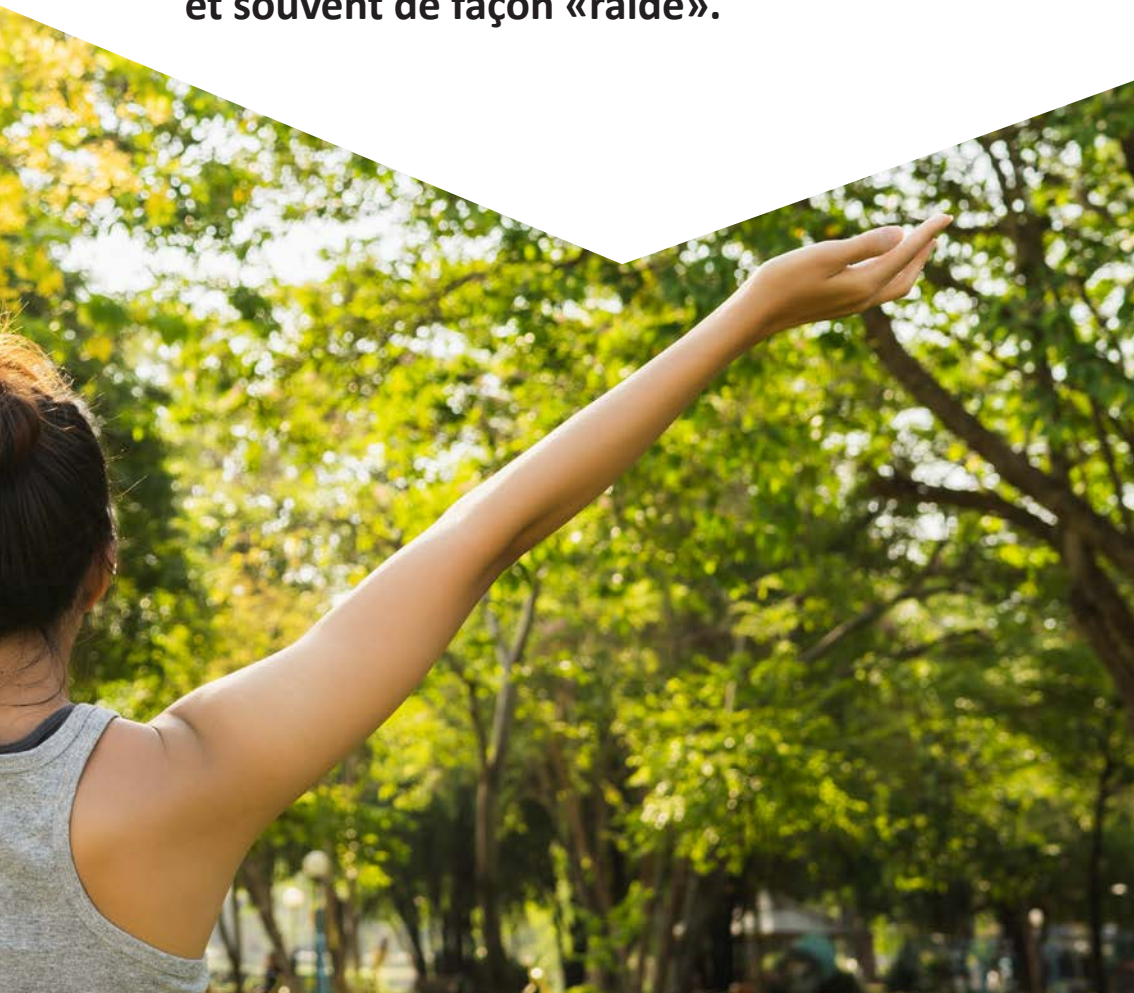


du **COU**_(p)
on fait **QUOI** ?



Nous sommes **FAITS** **POUR BOUGER !**

Cela est encore plus important lorsque l'on a des douleurs, la crainte de vous blesser ou la peur de la douleur, modifie votre façon de bouger. On bouge moins et souvent de façon «raide».



SOMMAIRE

Posture et rachis cervical _____ p. 5

Quelques conseils d'ergonomie :

Soulager la douleur _____ p. 6

Le poste de travail _____ p. 9

La prise de conscience par le mouvement _____ p. 10

Une activité sportive régulière _____ p. 11

Souplesse et mobilité du rachis cervical :

Echauffement _____ p. 12

Etirement _____ p. 14

Renforcement _____ p. 18

Conclusion

La statique RACHIDIENNE

Lorsque l'on est douloureux et/ou stressé, notre tendance naturelle est de "rentrer la tête dans les épaules".

Il faudrait au contraire allonger son cou, en abaissant les épaules, comme la tortue qui sort de sa carapace.



Position la plus coûteuse
en énergie. →

TECHNIQUES DE SOULAGEMENT DE LA DOULEUR

Chaleur locale, coussins.



Automassage :
partir de la colonne vertébrale et
masser vers l'extérieur.

L'utilisation d'un collier cervical
est à déconseiller.



Automassage : ballon de pilates, faire rouler la tête.



Les oreillers :
il n'y a pas de règle,
il vous faut essayer celui
qui vous convient le mieux,
voire pas d'oreiller du tout.

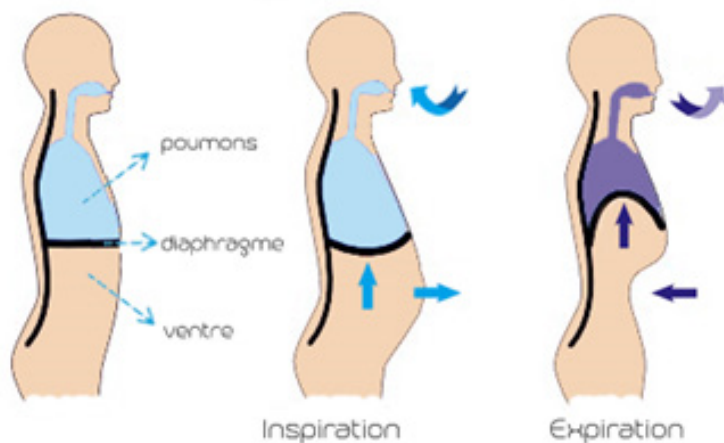
ASSOCIER DES TECHNIQUES DE RELAXATION...

Le stress et les tensions musculaires peuvent participer aux douleurs.

RELAXATION

APPRENDRE LA RESPIRATION ABDOMINALE

Faire l'exercice en position allongée jambes fléchies :
à l'inspiration, laisser gonfler le ventre puis le laisser se relâcher à l'expiration.



POSTE DE TRAVAIL

La bonne position est votre capacité à en changer.

Prenez conscience de vos postures dans vos activités quotidiennes et proposez-vous d'autres positions.

Si vous faites un travail prolongé sur l'écran, pensez à alterner les tâches, prenez des pauses actives.

Levez vous, étirez vous, marchez, regardez au loin.

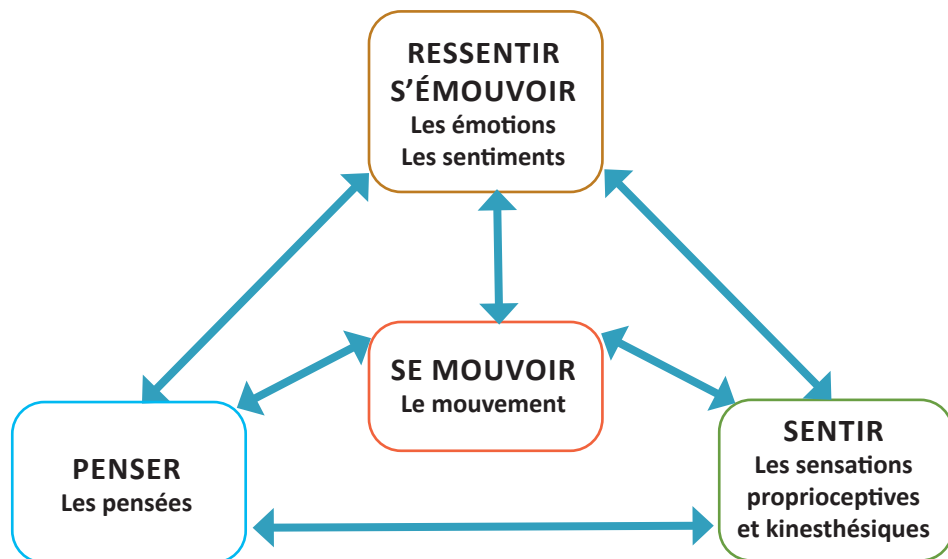
Pour le matériel : la posture idéale n'existe pas, voici des suggestions qui pourraient diminuer les contraintes : haut de l'écran à hauteur des yeux, supports pour avant-bras, coussins d'assise gonflable, souris verticale...

Variez la disposition du matériel et la hauteur de vos supports.



AUTOEXERCICES DE PRISE DE CONSCIENCE PAR LE MOUVEMENT

Objectif : Reconnecter la tête et le reste du corps.
Considérer l'être humain en tant qu'unité psycho corporelle



Lien vers méthode Feldenkrais : www.aisance-de-mouvement.com

Exercices conseillés : 9, 14, 17, 32

En réalisant ces leçons de mouvement qui s'adressent au corps entier, vous travaillerez non pas sur vos muscles ou sur vos os mais sur votre système nerveux, c'est lui le centre de commande de votre mouvement et il est doué d'étonnantes capacités d'apprentissage.

Ainsi vous allez pouvoir modifier, élargir vos modes de fonctionnement pour une meilleure adaptation et aisance face à vos activités quotidiennes.

Le mouvement est seulement décrit pour vous mettre en situation d'exploration, en vous laissant guider par vos propres sensations.

RECOMMANDATIONS CONCERNANT UNE ACTIVITÉ SPORTIVE RÉGULIÈRE

La pratique d'une activité sportive régulière a un bénéfice démontré sur la douleur chronique ainsi que sur le bien être mental. Privilégiez les activités qui vous font plaisir.

Recommandations OMS :

Voici ce qui est préconisé, nous vous proposons de vous rapprocher au plus de cet objectif.



Souplesse et mobilité du rachis cervical

Exercices à réaliser devant un miroir, mâchoire et épaules relâchées, en gardant une respiration ample et détendue.

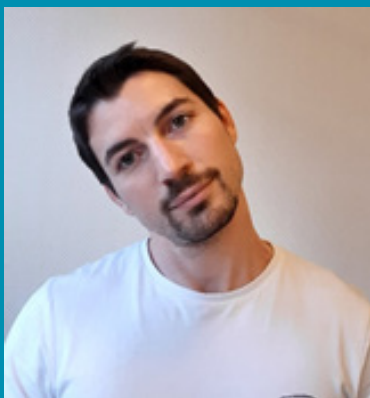
ECHAUFFEMENT

Rachis cervical : travail de toutes les mobilités.



- Assis, si possible devant une glace.
- Tourner la tête à droite puis à gauche en soufflant en faisant suivre le regard.
- Garder les épaules basses et ne pas bouger le tronc.

- Incliner la tête à droite puis à gauche en soufflant.



- Souffler lors de la flexion puis inspirer lors de l'extension.
- Le regard suit le mouvement.



Épaules : haussement et abaissement des épaules sans bouger le cou, menton rentré.

A réaliser 3 à 5 fois



Amener l'épaule en avant puis en arrière.

A réaliser 3 à 5 fois

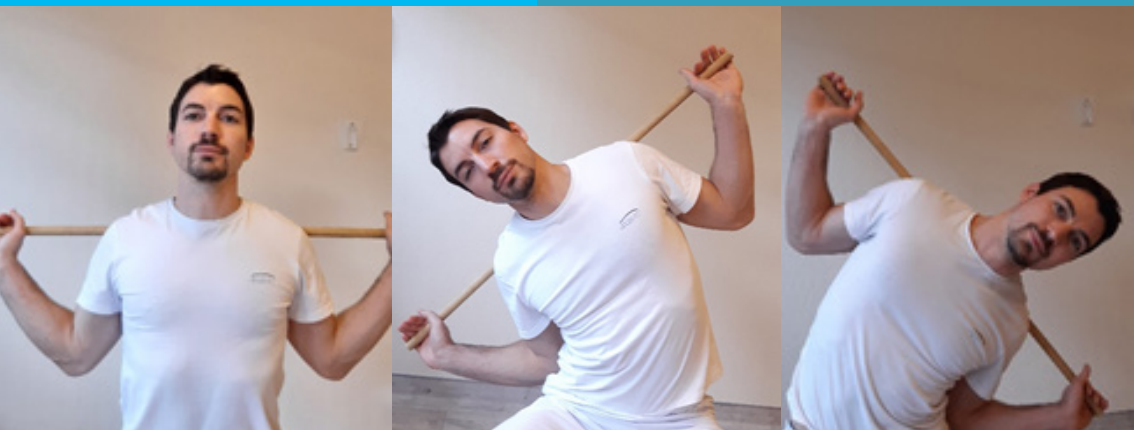


S'entraîner ensuite à dissocier avant/arrière épaule droite/gauche, haut/bas.

A réaliser 5 fois

EXERCICES ASSOUPLEISSANTS

Mobilisation du rachis en inclinaison



- Assis sur un tabouret, pieds au sol, un bâton derrière les épaules.
- En soufflant, se pencher à gauche puis à droite, retour en inspirant.
- Les fesses et le bassin restent en contact avec le tabouret.

A réaliser 10 fois de chaque côté.

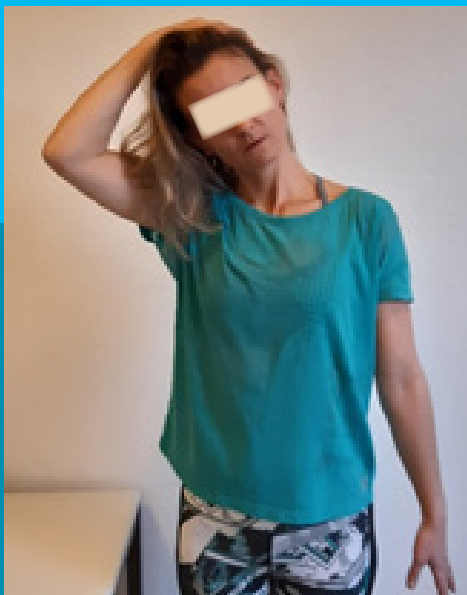


- Assis sur un tabouret, pieds au sol, un bâton derrière les épaules.
- En soufflant, réaliser une rotation gauche puis droite, retour en inspirant.
- Les fesses et le bassin restent en contact avec le tabouret.

A réaliser 10 fois de chaque côté.

ÉTIREMENTS

Maintenir la position 30s puis relâcher doucement.



Muscles latéraux : amener une oreille vers l'épaule, poser la main sur la tête, et descendre l'épaule opposée. Puis changer de côté.

Pectoral : abaisser l'épaule coude tendu, tourner le buste du côté opposé, en veillant à garder la main à plat sur le mur.



Triceps : tirer le coude plié vers l'arrière avec la main opposée.

Etirements dorsaux : attraper les deux épaules, enrouler les cervicales, **tenir la position 30s.**



Exercice 1 : Etirements chaînes postérieures, inspiration et expiration profondes.

- Position debout les bras écartés, garder le dos droit, sortir les fesses.
- Rapprocher progressivement les bras, tout en reculant les pieds.
- Lors de l'expiration, rentrer les côtes basses.

Fléchir les genoux légèrement si difficultés.



Exercice 2 : Etirements chaînes antérieures, diaphragme.

- Coucher sur le dos, position grenouille, bras légèrement écartés, poser les coudes, tourner les poignets sur le sol et poser les paumes sur le sol. Eventuellement ajouter un petit coussin sous la tête, plaquer le bas du dos.
- Inspiration abdominale, et expiration profonde en éloignant les côtes du menton, sans enrouler les épaules.

L'exercice étire les bras.



Exercices complémentaires à l'exercice 2

a - Ecarter progressivement les bras en gardant les positions des coudes correctes.

b - Allonger progressivement les jambes.

RENFORCEMENT

Autoagrandissement

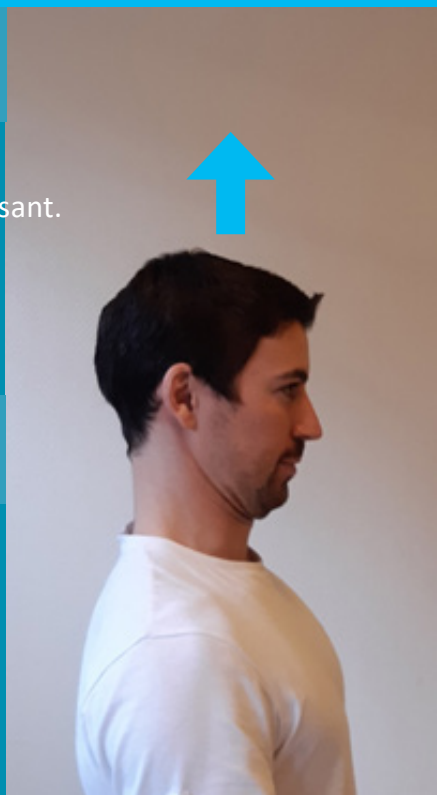
- Debout contre un mur, épaules basses.
- En soufflant, rentrer le menton en se grandissant.
- Tenir la position environ 1 minute.

A répéter 5 fois

Fixateurs des omoplates

- Les bras en l'air (position haut les mains).
- En inspirant, tirer les coudes en arrière en rapprochant les omoplates l'une vers l'autre.
- Tenir la position 10 s.

A répéter 10 fois



- Avec deux bouteilles d'eau, tirer les coudes en arrière en rapprochant les omoplates l'une de l'autre.
- Tenir la position 30 s.

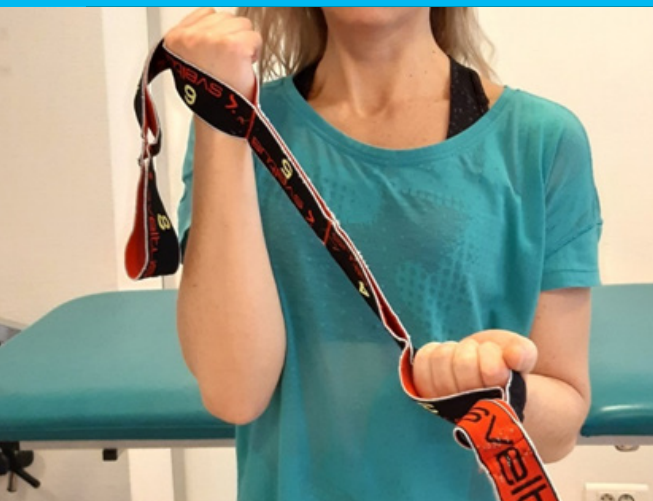


- Avec un élastique.



RENFORCEMENT TRICEPS

Maintenir les épaules basses.



Exemple pour le bras gauche :

- Allonger le coude et freiner le retour sans enrôler les épaules.

Renforcement des rotateurs externes : tenir la position en gardant les deux avant bras parallèles.



Renforcement des abaisseurs : Freiner la remontée en gardant l'épaule basse.



Exercices de renforcement des muscles cervicaux
10 répétitions de flexion du rachis cervical




Couplage oculo cervical

- Regarder dans le cône sans bouger le rachis dorsal et le cône
- Tourner la tête au maximum.



du COU(p) on fait QUOI ?



L'objectif est d'intégrer dans
votre quotidien un entretien
physique régulier !

CHU de Montpellier
Hôpital Lapeyronie
Pôle Os et Articulations
Médecine physique et réadaptation
Tél. : 04 67 33 87 17
www.chu-montpellier.fr

