

Le cou douloureux (subaigu)

1) Le mini-oui +

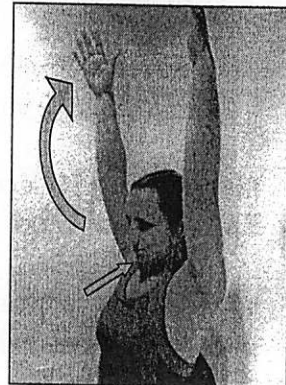
Position de base du mini-oui :

- Assis
- Bonne posture
- Rentrer légèrement menton
- Respirez par le nez

- Faites des rotations (faire «non»)
- 10 x des 2 côtés
- 3 x par jour

ET/OU

- Élevez les bras (assis ou couché sur le dos)
- 10 x des 2 côtés, un bras après l'autre
- Puis les 2 bras en même temps
- 2-3 x par jour



2) Le dos droit SVP!

- Position chaise au mur, genoux à 120°
- Coller la tête, le dos et les bras au mur
- Lever bras à 30° (comme sur l'image)
- Respirer profondément par le nez

Tenir 30 secondes

3-4 x par jour



Le cou très douloureux (aigu)

1) Reposez votre cou !

- La nuit : faites un rouleau avec une serviette et insérez-le sous l'oreiller au niveau du cou pour augmenter le support
- Maintenez une bonne posture : gardez le dos droit, menton rentré au-dessus du sternum

2) Mini-Oui

- Assis ou couché sur le côté
- Bonne posture
- Rentrer légèrement menton
- Respirez par le ventre



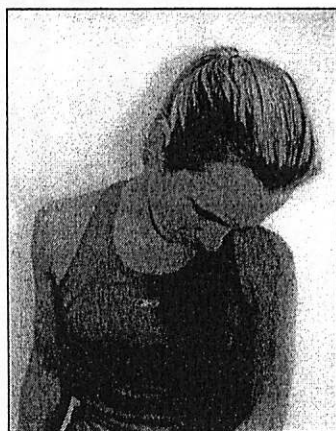
Maintenir 5 à 10 secondes, 20 fois.
5 secondes de repos entre chaque répétition

3) La douche : faites de douces rotations, pendant ou immédiatement après la douche pour relâcher les muscles.

4) Étirements doux : respectez la douleur, bougez tranquillement

- Penchez la tête du côté opposé à la douleur, puis vers l'avant
- Penchez la tête en avant, puis vers le côté opposé à la douleur

Maintenez ces positions 30 secondes



Alexandra Bwenge MD, Dip. Méd. Sport & Patrick Gendron, Dip. physiothérapeute du sport SPC 2016 -
Reproduction autorisée sans modifications