

Bougez! Un manuel d'exercices



**Ligue suisse
contre le rhumatisme**
Notre action – votre mobilité

2. Nuque 7 Vertèbres cervicales

Mobilisation

Objectif: Maintenir ou améliorer la mobilité des vertèbres cervicales.

2.1



Position de départ: Position assise sur un tabouret, dos droit, pieds et genoux écartés à la largeur des hanches, genou à la verticale du cou de pied, pieds bien posés sur le sol (contact avec la base du gros orteil et le bord externe du talon). Les mains sont posées sur les cuisses, paumes vers le haut.

Mouvement: Enroulez la tête vers l'avant en restant très près du cou, (le menton va vers le sternum), puis lentement vers l'arrière, en entrouvrant la bouche. Répétez l'exercice 3 fois.

2.2



Position de départ: Position assise sur un tabouret, dos droit, pieds et genoux écartés à la largeur des hanches, genou à la verticale du cou de pied, pieds bien posés sur le sol. Les mains sont posées sur les cuisses, paumes vers le haut.

Mouvement: Penchez lentement la tête une fois à droite une fois à gauche. Veillez à ne pas tourner la tête, gardez le nez pointé vers l'avant. 3 fois de chaque côté.

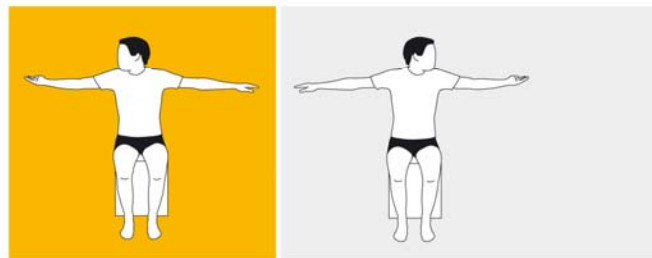
2.3



Position de départ: Position assise sur un tabouret, dos droit, genou à la verticale du cou de pied, pieds bien posés sur le sol. Les mains sont posées sur les cuisses, paumes vers le haut.

Mouvement: Enroulez la tête vers l'avant en restant très près du cou puis tournez le menton vers la gauche et la droite, à la manière d'une chouette. 3 fois de chaque côté.

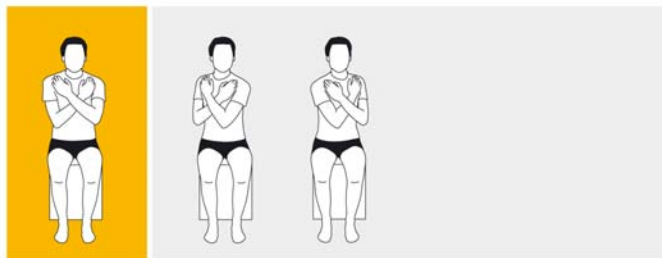
2.4



Position de départ: Position assise sur un tabouret, dos droit, pieds et genoux écartés à la largeur des hanches, genou à la verticale du cou de pied, pieds bien posés sur le sol. Les bras sont étendus de côté, ne tirez pas les épaules vers les oreilles.

Mouvement: Tournez lentement la tête vers la droite, en tournant votre paume droite vers le haut, puis tournez la tête à gauche, en retournant votre paume droite vers le bas et la gauche vers le haut. Répétez 6 à 8 fois en alternant.

2.5



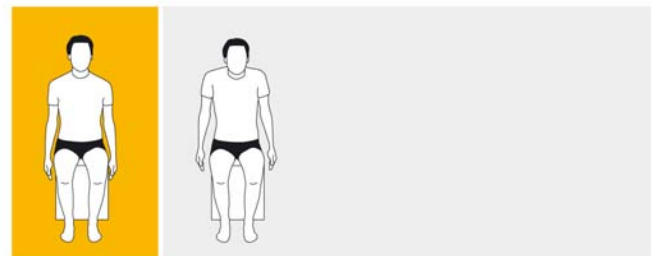
Position de départ: Position assise sur un tabouret, dos droit, pieds et genoux écartés à la largeur des hanches, genou à la verticale du cou de pied, pieds bien posés sur le sol. Les bras sont croisés sur la poitrine, les mains posées sur les clavicules.

Mouvement: Tournez le haut du tronc rapidement vers la droite puis vers la gauche, sans bouger la tête (fixez un point avec les yeux). 15 à 20 fois de chaque côté.

Relâchement musculaire

Objectif: Echauffer les muscles et relâcher les tensions.

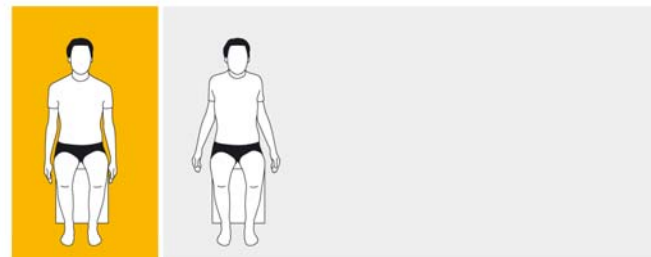
2.6



Position de départ: Position assise sur un tabouret, dos droit, pieds et genoux écartés à la largeur des hanches, genou à la verticale du cou de pied, pieds bien posés sur le sol. Les bras pendent le long du corps.

Mouvement: Levez les épaules sans forcer et laissez-les retomber. Répétez 10 à 15 fois, jusqu'à ce que les muscles soient chauds et détendus.

2.7



Position de départ: Position assise sur un tabouret, dos droit, pieds et genoux écartés à la largeur des hanches, genou à la verticale du cou de pied, pieds bien posés sur le sol. Les bras pendent le long du corps.

Mouvement: Décrivez des cercles vers l'arrière avec vos épaules. 8 à 10 fois.

Etirement

Objectif: Allonger la musculature raccourcie du cou; exerce aussi un effet analgésique.

2.8

Position de départ: Debout, pieds bien posés sur le sol et écartés à la largeur des hanches.

Mouvement: Inclinez lentement la tête vers votre épaule droite (l'oreille s'approche de l'épaule). Les deux bras sont derrière le corps, tirez votre bras gauche en diagonal vers le bas à l'aide de votre main droite. Gardez le haut du corps bien droit. Gardez la position pendant 2 à 3 respirations. Répétez 1 à 2 fois de chaque côté.

Pour soulager une nuque endolorie

- Les compresses froides exercent un effet analgésique.
- En cas de douleurs dues à des tensions musculaires, appliquez une compresse chaude ou frictionnez avec une pommade ou une lotion sportive chauffante.
- Prenez un antidouleur simple (disponible sans ordonnance).
- Essayez quelques exercices de mobilisation ou de relâchement musculaire (2.1, 2.2, 2.3, 2.6 et 2.7).
- Massez doucement les muscles endoloris (main droite pour le côté gauche et inversement), éventuellement à l'aide d'une balle de massage.
- Evitez de porter des charges d'un seul côté.