

Correction posturale et exercices d'étirement cervicaux et de l'épaule

Cliquez sur le titre ou visionnez les exercices sur YouTube 

✓	Exercices	Instructions	Notes
Correction posturale			
	Correction posturale	En position assise, se redresser lentement en faisant pivoter le bassin vers l'avant et en tirant la tête vers le plafond. Ensuite, ramener les épaules vers l'arrière, en serrant les omoplates. Soulever l'arrière de la tête vers le haut, en décollant la nuque du cou, et rentrer légèrement le menton vers l'arrière, afin de sentir un étirement dans la nuque. Tenir la position pendant 10 secondes, et répéter le plus souvent possible pendant la journée. Vous pouvez le faire en position debout, en marchant, ou en voiture.	
Exercices d'étirement cervicaux			
	Étirement des extenseurs cervicaux	En position assise, inclinez d'abord le menton vers le sternum puis penchez la tête vers l'avant à l'aide de votre main située à l'arrière de la tête. Maintenez la position pour 30 secondes.	
	Étirement en flexion latérale et rotation SCM	En position assise, menton rétracté, inclinez la tête d'un côté puis tournez le menton du côté de l'étirement. Utilisez la main opposée à l'étirement pour stabiliser l'épaule. Maintenez la position pour 30 secondes.	
Exercices d'étirement de l'épaule			
	Étirement des pectoraux	Fixez une main à hauteur de l'épaule contre un mur ou un cadre de porte. Avancez le corps en avant de la main de façon à créer un allongement horizontal du bras, vous devriez ressentir un étirement à l'avant de l'épaule et de la poitrine. Maintenez la position pour 30 secondes.	
	Étirement des rhomboïdes	En position debout, inclinez le menton vers l'avant puis joignez vos mains à l'avant tout en les poussant loin vers l'avant. Arrondissez le dos pour dégager l'arrière des épaules. Maintenez la position pour 30 secondes.	
	Étirement des trapèzes	En position assise, menton rétracté inclinez la tête de côté. Prenez soins de ne pas soulever l'épaule du côté étiré. Vous pouvez utiliser la main opposée au côté étiré pour augmenter la sensation d'étirement. Maintenez la position pour 30 secondes.	
	Étirement des triceps	En position debout, saisissez le coude du bras à étirer et placez-le à la hauteur de la tête et laissez tomber l'avant-bras vers le haut du dos. Maintenez la position pour 30 secondes.	

Ces exercices ont été développés par le Projet canadien des guides de pratique chiropratique (PCGPC) et sont fondés sur le guide de pratique 2016 intitulé 'Traitement des troubles associés aux cervicalgies et à l'entorse cervicale'.*

Apprenez-en davantage: <https://www.chiropractic.ca/fr/guides-et-pratiques-exemplaires/>

* Bussières AE, Stewart G, Al-Zoubi F, Decina P, Descarreaux M, Hayden J, et al. The Treatment of Neck Pain—Associated Disorders and Whiplash-Associated Disorders: A Clinical Practice Guideline. *Journal of Manipulative and Physiological Therapeutics*. 2016;39(8):523-64.e27.