

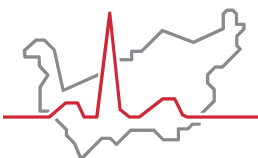
# Cervicalgies

INFORMATION AUX PATIENTS ET EXERCICES



Secteur médico-thérapeutique | Physiothérapie  
Centre Hospitalier du Valais Romand (CHVR)

**Exercices thérapeutiques de rééducation  
lors de douleurs cervicales**



Hôpital du Valais  
Spital Wallis

[www.hopitalvs.ch](http://www.hopitalvs.ch) | [www.spitalvs.ch](http://www.spitalvs.ch)

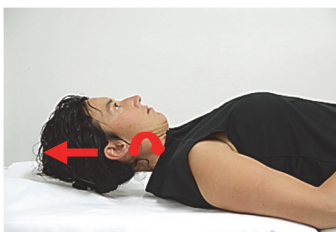
Lors de cervicalgies, la coordination entre la musculature superficielle et la musculature profonde de la nuque peut être altérée.

L'activité des muscles stabilisateurs (=profonds) est réduite, tandis que l'activité des muscles mobilisateurs (=superficiels) est augmentée.

C'est pourquoi, les exercices thérapeutiques font partie intégrante de la rééducation en cas de douleurs cervicales.

## 1 COUCHÉ SUR LE DOS

- Allonger la colonne cervicale (s'étirer)
- Puis enrouler légèrement la tête autour d'un axe passant entre les articulations temporo-mandibulaires
- Le menton se dirige vers le cou (double menton), sans soulever la tête de la table
- Tenir cette posture 20 secondes
- 10 fois 10 secondes



Attention !

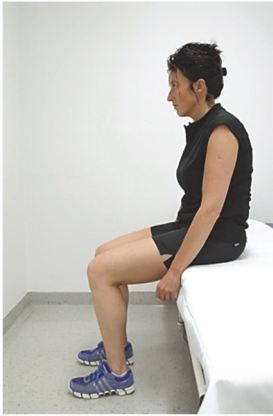
Exercices à faible intensité :

- Travail de l'endurance variable
- Possibilité d'avoir un feed-back avec le « stabilizer »

## 2 ASSIS, PIED AU SOL

**Auto-grandissement du dos en trois étapes :**

- 1) Redresser la colonne lombaire en rentrant légèrement le ventre sans trop cambrer
- 2) Étirer la colonne thoracique en resserrant et abaissant légèrement les omoplates
- 3) Étirer la colonne cervicale en enroulant légèrement la tête sur la nuque (idem à 1), regard horizontal



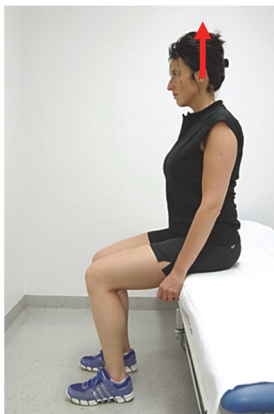
- Tenir cette posture 10 secondes
- 10 fois 10 secondes

### Variante :

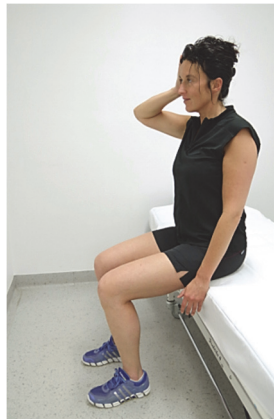
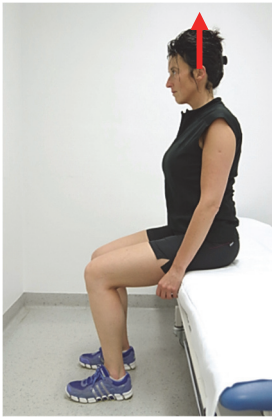
- Faire l'exercice assis-e dans la voiture, en s'appuyant contre le dossier et l'appuie-tête

## 3 EN POSITION ASSISE

- En position assise regard horizontal, le dos étiré comme dans l'exercice 2, placer une main sur le côté du visage et presser progressivement, en stabilisant la tête
- Tenir 10 secondes la pression
- Et relâcher progressivement



- Même exercice de l'autre côté



- En position assise regard horizontal, le dos étiré comme dans l'exercice 2, placer les deux mains sur le front et pousser progressivement vers l'arrière, en stabilisant la tête
- Tenir 10 secondes la pression
- Et relâcher progressivement
  
- Même exercice en plaçant les mains à l'arrière de la tête et en poussant vers l'avant

#### 4 DEBOUT, EN APPUI CONTRE UN MUR

- Allonger le dos en étirant la colonne lombaire, thoracique et cervicale (Voir exercice 2)
- Sans bouger la tête
- Lever alternativement les bras tendus
- 3 fois 20 mouvements

#### Variante :

- Placer un ballon mou sous la nuque





**Secteur médico-thérapeutique**

**Service de physiothérapie**

**Hôpital de Sierre**

Rue St-Charles 14, 3960 Sierre | 027 603 78 65

**Hôpital de Sion**

Avenue du Grand-Champsec 80, 1951 Sion | 027 603 41 44

**Hôpital de Martigny**

Avenue de la Fusion 27, 1920 Martigny | 027 603 94 39

**Clinique Saint-Amé**

Vers Saint-Amé 10, 1890 Saint-Maurice | 027 604 68 73

**Hôpital de Malévoz**

Route de Morgins 10, 1870 Monthey | 027 604 73 33