

## Exercices d'assouplissement et de renforcement pour le cou



### Exercice no 1 :

Tournez lentement le cou vers la droite, tenez la position quelques secondes puis répétez vers la gauche.

Répétez 10 fois de chaque côté.

Progression : répétez 30 fois.



### Exercice no 2 :

Fléchissez lentement la tête de côté vers la droite et tenez la position quelques secondes puis répétez vers la gauche.

Répétez 10 fois de chaque côté.

Progression : répétez 30 fois.



### Exercice no 3 :

**A-** Fléchissez la tête vers l'avant puis tournez la tête vers la gauche puis vers la droite. Répétez 10 fois de chaque côté.

**B-** La tête penchée vers

l'avant, faites comme à l'exercice no 2, fléchissez la tête d'un côté puis de l'autre. Répétez 10 fois de chaque côté.

Progression: Répétez 30 fois pour chacun des exercices **A** et **B**.



#### Exercice no 4 :

**A-** La tête penchée vers l'arrière, tournez la tête vers la gauche puis vers la droite. Répétez 10 fois de chaque côté.

**B-** La tête penchée vers l'arrière, fléchissez la tête d'un côté puis de l'autre. Répétez 10 fois.

Progression : répétez 30 fois les exercices **A** et **B**.

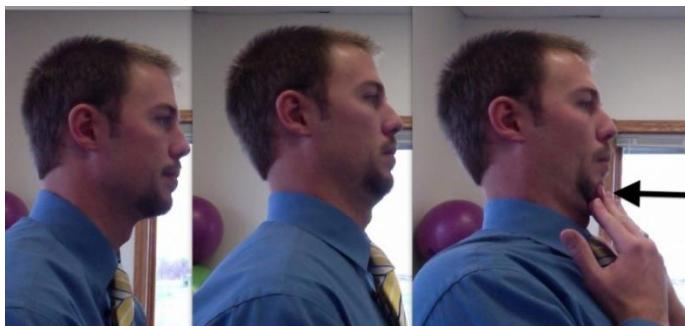


#### Exercice no 5:

Placez les mains à la nuque, soit vers le haut (photo de gauche) ou plus bas (photo de droite).

Amenez la tête vers l'arrière; ainsi selon la position des mains différents segments du cou sont mobilisés.

Répétez 10 fois pour chacune des positions de vos mains.



#### Exercice no 6 :

Étirez l'arrière du cou, comme pour s'agrandir. Pour aider l'exécution diriger le mouvement avec une main au menton et sentez le recul de ce dernier.

Tenez 5 secondes, répétez 10 X.

Répétez plusieurs fois durant la journée.



### Exercice no 7 :

Couché, avec ou sans oreiller. Étirez l'arrière du cou comme à l'exercice no 5. La flèche indique la direction du mouvement, le menton va vers le bas.



Tenez 5 secondes et répétez 10 fois.

Progression : répétez 30 fois.



### Exercice no 8 :

Couché sur le dos, faites comme l'exercice no 6, amenez le menton vers le bas pour étirer le cou à l'arrière, tel que l'indique la flèche à la 2<sup>e</sup> photo.



Maintenez la position et soulevez très légèrement la tête, tout juste pour diminuer le contact d'avec le sol (3<sup>e</sup> photo).



Sentez la contraction des muscles antérieurs du cou entre la mâchoire et la cage thoracique.

Répétez 10 fois.

Progression : répétez jusqu'à 30 fois.



### Exercice no 9 :

Couché à plat ventre, la tête repose sur les mains.

Soulevez la tête tout en gardant le menton vers l'arrière comme pour les exercices précédant, comme pour faire un double menton.

Tenez 10 secondes et répétez 10 fois.

Progression : répétez 30 fois.



### Exercice no 10 :

Comme à la photo ci-contre, à l'aide d'une main, résistez au mouvement vers l'avant avec un appui au front.

Résistez au mouvement vers le côté gauche ou droit avec la main sur le côté de la tête.

Résistez au mouvement vers l'arrière avec les deux mains derrière la tête.



Comme à la photo ci-contre, à l'aide de la main droite en appui à la joue droite, opposez un mouvement de rotation vers la droite.

De la main gauche sur la joue gauche opposez la rotation vers la gauche.

Pour tous les exercices, opposez une résistance pendant 5 secondes et répétez 10 fois.



### Exercice no 11 :

Assis ou debout, maintenez d'une main (ou deux) une bande élastique autour de la tête.

La main maintient la tension de l'élastique pendant que la tête fait une extension vers l'arrière.

Maintenez quelques secondes vers l'arrière et retournez **lentement** à la position de départ. Répétez 10 fois.

Demandez au thérapeute de vous démontrer comment opposer une résistance pour le mouvement contraire (flexion).



### Exercice no 12:

Assis ou debout, une bande élastique autour de la tête.

Pendant que la main droite garde l'élastique tendu, effectuez une flexion latérale gauche du cou. Maintenez quelques secondes et retournez **lentement** à la position de départ.

Répétez 10 fois vers la gauche, et 10 fois vers la droite (l'élastique sera évidemment maintenu par la main gauche).



### Exercice no 13:

Assis ou debout, une bande élastique autour de la tête.

Pendant que la main garde l'élastique tendu, effectuez une rotation de la tête. Maintenez quelques secondes puis retournez **lentement** à la position de départ.

Répétez 10 fois vers la gauche, comme à la photo ci-contre.

Répétez 10 fois vers la droite (l'élastique sera évidemment maintenu par la main gauche).

Progresser soit en augmentant le nombre de répétitions ou en augmentant la tension de l'élastique.





#### Exercice no 14 :

La main droite est près du corps, et tient une extrémité d'une bande élastique.

La main gauche tient l'autre extrémité de la bande élastique et se dirige vers le haut sur une trajectoire oblique, contre la résistance exercée par la bande élastique.

Maintenez quelques secondes le bras gauche en élévation et retournez **lentement** à la position de départ.

Répétez 10 fois.

Refaire le même exercice avec le bras droit.



#### Exercice no 15 :

La main droite tient une bande élastique. Le bras droit est élevé et vers la gauche comme à la photo de gauche.

L'autre extrémité de la bande élastique est soit fixée au haut d'une porte (comme à la photo ci-contre), ou plus simplement maintenu par la main gauche, le bras gauche en élévation.

Le bras droit descend obliquement comme à la photo de droite, contre la résistance de la bande élastique.

Maintenez quelques secondes puis retournez **lentement** à la position de départ.

Répétez 10 fois.

## **Faire les exercices suivants lentement et sans reproduire de douleur**

**Exercice no 16 :** Assis les yeux fermés.

Tournez la tête vers la droite et revenez à la position de départ.

Répétez 5 fois, refaites vers la gauche 5 fois.

**Exercice no 17 :** Assis les yeux fermés.

Amenez la tête vers l'arrière puis retournez à la position de départ.

Répétez 5 fois.

**Exercice no 18 :** Assis les yeux fermés.

Amenez la tête vers l'avant, puis retournez à la position de départ.

Répétez 5 fois.

**Exercice no 19 :** Assis les yeux fermés.

Imaginez dessiner avec votre nez, un huit, puis retournez à la position de départ.

Répétez 3 fois.

Refaire un huit dans la direction opposée, répétez 3 fois.

**Exercice no 20 :** Assis les yeux fermés.

Imaginez faire face à une horloge.

Dirigez votre nez vers 1 heure puis retournez vers la position de départ.

Refaites le même exercice pour toutes les heures de l'horloge.

**Exercice no 21 :** Assis les yeux fermés.

Imaginez écrire avec votre nez, votre nom, ou tout autre mot, 1 fois.