

- Ce fichier d'exercices reprend des exercices vus pendant votre hospitalisation.
- Des exercices ont pu vous être déconseillés pendant votre séjour compte tenu de votre pathologie et/ou douleurs. Les conseils donnés pendant le séjour par les rééducateurs prévalent sur ce fichier ! **!! Pas de réalisation sans avis médical ou d'un professionnel de rééducation !**
- Pensez à votre respiration !
- Ne pas réaliser ces exercices si vous avez subi une chirurgie récente des cervicales/épaules.

Photos	Ce qu'il faut faire	Ce qu'il ne faut pas faire
	<ul style="list-style-type: none"> - Flexion de tête en soufflant - Retour en position neutre en inspirant - 5 répétitions 	
	<ul style="list-style-type: none"> - Extension de tête en soufflant - Retour en position neutre en inspirant - 5 répétitions 	
	<ul style="list-style-type: none"> - Rotation de tête à droite en suivant du regard et en soufflant - Retour en position neutre en inspirant - 5 répétitions - Idem en rotation à gauche 	
	<ul style="list-style-type: none"> - Inclinaison de tête à droite en soufflant - Retour en position neutre en inspirant - 5 répétitions - Idem en inclinaison à gauche 	<ul style="list-style-type: none"> - On ne monte pas l'épaule en direction de l'oreille ...c'est l'oreille qui va en direction de l'épaule

	<ul style="list-style-type: none"> - On fait des cercles avec la tête en suivant du regard et en allant lentement dans les amplitudes maximales - 5 répétitions - Idem dans l'autre sens 	<ul style="list-style-type: none"> - Ne pas bloquer la respiration
	<ul style="list-style-type: none"> - On fait des grands cercles avec les épaules dans les amplitudes maximales en avant - 10 répétitions - Idem dans l'autre sens 	
	<ul style="list-style-type: none"> - Bras tendus, poignets en extension, pointe des doigts dirigées vers l'arrière - tenue 10 sec - 10 sec de repos - Idem avec la pointe des doigts vers le bas - Idem avec la pointe des doigts vers l'avant - Idem avec la pointe des doigts vers le haut 	

	<ul style="list-style-type: none"> - Pouce dans la paume de la main - Fermeture des doigts - Rotation de tout le bras pouce dirigé vers le bas - Flexion du poignet - Saisie de CETTE main par l'autre main qui croise par-dessus - Tenue 10 sec - 5 répétitions de chaque côté 	
	<ul style="list-style-type: none"> - Paume de main à plat contre le mur poignet en Extension doigts vers l'arrière. - Epaule au même niveau que la main - Déplacer les pieds et faire tourner tout le corps afin d'étirer l'avant-bras. - Tenue 10 sec - 5 répétitions de chaque côté 	
	<ul style="list-style-type: none"> - Saisir l'assise de la chaise avec la main gauche - Inclinaison de tête à droite - Saisie par la main droite de l'oreille opposée - Tenue 10 sec - 3 répétitions de chaque côté. 	<ul style="list-style-type: none"> - Ne pas ramener l'épaule vers l'oreille mais bien l'inverse.



- Saisir l'assise de la chaise avec la main gauche
- Inclinaison de tête à droite
- Rotation de tête à droite
- Flexion de tête en avant
- Saisie de l'arrière du crâne par la main droite
- Tenue 10 sec
- 3 répétitions de chaque côté



- Croiser les bras
- Crocheter avec les mains les genoux par en dessous
- Enrouler la tête
- Pousser le dos vers l'arrière en soufflant
- Tenue 10sec et changer de bras
- 3 répétitions de chaque côté

- Ne pas bloquer la respiration