

- 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 et à votre contrôle postural.
- Ne pas réaliser ces exercices si vous avez subi une chirurgie récente des cervicales/épaules.

Photos

Ce qu'il faut faire.

Méthode McKenzie :

Objectifs : recentrer le disque intervertébral et diminuer les douleurs

⚠ A N'UTILISER QUE SUR AVIS MEDICAL



- Mains en prière
- Pouces dans la fourchette sternale
- Index contre le menton
- Translater la tête vers l'arrière sur la même ligne.
- 10 fois
- 3 séries



- Index et majeur sur le menton
- Pousser la mandibule vers l'arrière
- 10 fois
- 3 séries

Exercices avec une serviette



- Résister au mouvement des bras qui tractent vers l'avant
- Pousser la tête vers l'arrière
- Tenue 10 sec
- 5 répétitions



- Résister au mouvement des bras qui tractent vers le bas
- Pousser la tête vers le haut
- Tenue 10 sec
- 5 répétitions



- Résister au mouvement des bras qui tractent vers la gauche
- Pousser la tête vers la droite
- Tenue 10 sec
- 5 répétitions

Même chose de l'autre côté.

Ces consignes seront appliquées mais en alternant les positions rapidement afin de travailler la proprioception du rachis.



- Croiser les bras devant la serviette
- Bras du dessous stabilisateur des vertèbres sous-jacentes
- Bras du dessus mobilisateur des vertèbres sus-jacentes en tractant sur la serviette
- Faire de la rotation de tête en allant plus loin dans les amplitudes grâce à la serviette
- 5 répétitions en variant l'inclinaison de la serviette : vers la haut, à l'horizontal et vers la bas