

Nom : ..... Prénom : ..... Date : .....

Ne cocher que les exercices à pratiquer pour un latérocolis  droit  gauche

## Inclinaison cervicale active aidée de l'ensemble de la colonne cervicale

A l'aide de la main, incliner la tête sur le côté opposé à celui de votre latérocolis. Maintenir le bras opposé vers le bas ou la main accrochée au siège pour éviter de lever l'épaule. **Dans votre cas il faut incliner la tête vers :**

la gauche



la droite



## Inclinaison cervicale active aidée de l'ensemble de la région cervicale haute (céphalique)

Une main placée pour bloquer la partie basse de la colonne cervicale, avec l'autre main incliner la partie haute du rachis cervical. **Dans votre cas, il faut incliner la tête vers :**

la gauche



la droite



## Maintien de la tête en position corrigée\*

Maintenir la tête inclinée du côté opposé à votre latérocolis pour éviter un mouvement de compensation des épaules, élever le bras du côté de celui du mouvement de la tête et abaisser celui de l'autre côté. **Dans votre cas, il faut incliner la tête vers :**

la gauche



la droite



**ou**

Maintenir la tête inclinée du côté opposé à votre latérocolis pour éviter un mouvement de compensation des épaules, élever le bras du côté opposé à celui du mouvement de la tête et abaisser celui du côté du mouvement de la tête. **Dans votre cas, il faut incliner la tête vers :**

la gauche



la droite

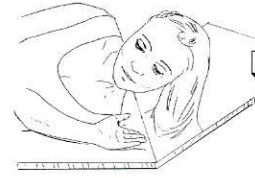
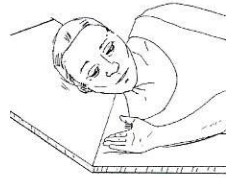


\* Un seul de ces deux exercices est adapté à votre torticolis.

## Contraction active des muscles assurant la correction du latérocolis

- Couché(e) sur le côté du latérocolis, soulever et incliner la tête sur le côté sans la tourner, de manière à rapprocher votre oreille vers la pointe de l'épaule. **Dans votre cas il faut soulever et incliner la tête vers :**

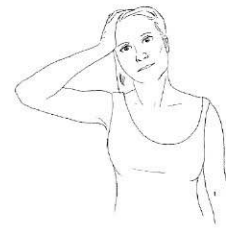
la gauche



la droite

- En position assise, placer une main sur le côté de la tête opposé au latérocolis, de manière à résister au mouvement d'inclinaison correctrice de la dystonie. **Dans votre cas, il faut résister du côté :**

gauche

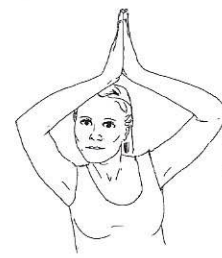


droit

## Correction du glissement latérale

- Joindre les mains à plat au-dessus de la tête et la porter du côté correcteur. **Dans votre cas il faut glisser la tête vers :**

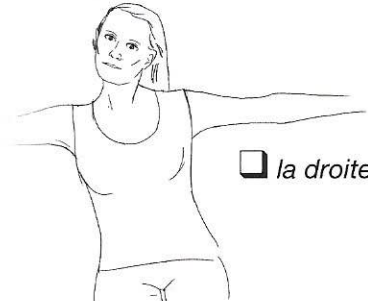
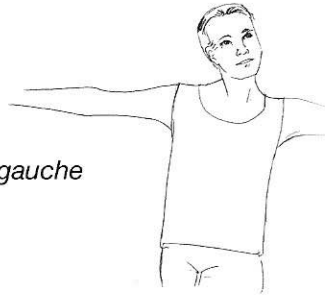
la gauche



la droite

- Etendre les bras latéralement et faire glisser la tête du côté correcteur. **Dans votre cas il faut glisser la tête vers :**

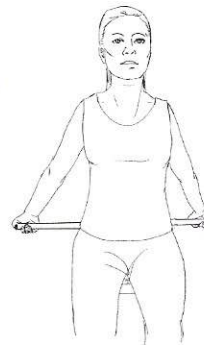
la gauche



la droite

## Maintien immobile de la position de la tête

- Epaules basses, éventuellement s'aider en tenant un bâton, maintenir la tête en position neutre pendant un temps progressivement croissant. Contrôler la qualité de la réalisation de l'exercice en se plaçant face à un miroir.



## Observations, conseils, précautions, contre-indications

Nombre de sessions d'exercices dans la journée : .....

Nombre d'exercices par session : .....

Commentaires : .....

Prescripteur