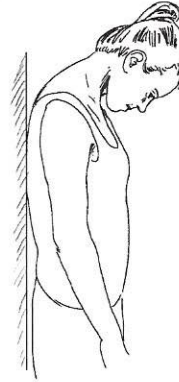


Nom : Prénom : Date :/...../.....

Ne cocher que les exercices à pratiquer

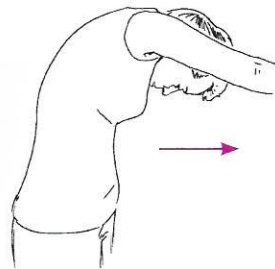
Flexion cervicale active aidée

- Maintenir la tête fléchie à l'aide des deux mains.
- Le dos appuyé contre un mur, laisser tomber la tête sur la poitrine en cherchant à obtenir un effet de détente et de relâchement musculaire. L'effet relaxant de l'exercice est plus important lorsqu'il est pratiqué sur le temps expiratoire (produire un souffle long et filé).



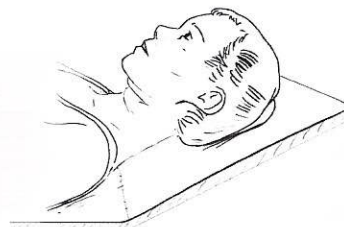
Etirement des muscles extenseurs de la nuque et des épaules

- Fléchir la tête et étirer les muscles de la partie postérieure des épaules par un mouvement d'allongement soutenu des bras vers l'avant. Relâcher doucement la traction pour revenir en position neutre.



Maintien de la tête en position corrigée (Réduction de la cambrure cervicale)

- Couché(e) sur le dos, le buste légèrement surélevé (environ 30°) pour ne pas être totalement à plat dos, étirer la nuque et écraser la région cervicale contre la table (mouvement combiné de grandissement cervical et de « double-menton »).

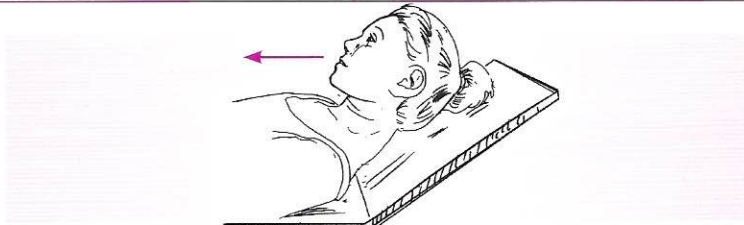


- Variante : ce même exercice peut être réalisé de manière similaire debout, le dos appuyé contre un mur.

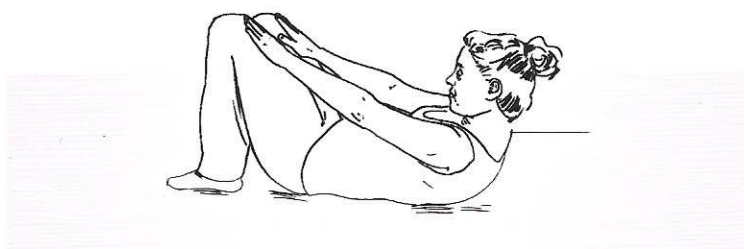


Renforcement des muscles corrigeant le rétrocolis : muscles fléchisseurs cervicaux

Couché(e) sur le dos, le buste légèrement surélevé (environ 30 ) pour ne pas être totalement à plat dos, dans un premier temps, étirer la nuque et écraser la région cervicale contre la table puis dans un deuxième temps soulever la tête pour regarder vers la partie inférieure de l'abdomen (au niveau de la ceinture). Reposer lentement la tête avant de recommencer. L'exercice est réalisé avec plus d'efficacité sur le temps expiratoire (souffler profondément en soulevant la tête).



Soulever le buste et fléchir la tête sur la poitrine dans un exercice associant les muscles abdominaux et fléchisseurs de la nuque.



Fléchir la tête vers l'avant contre la résistance de sa propre main.



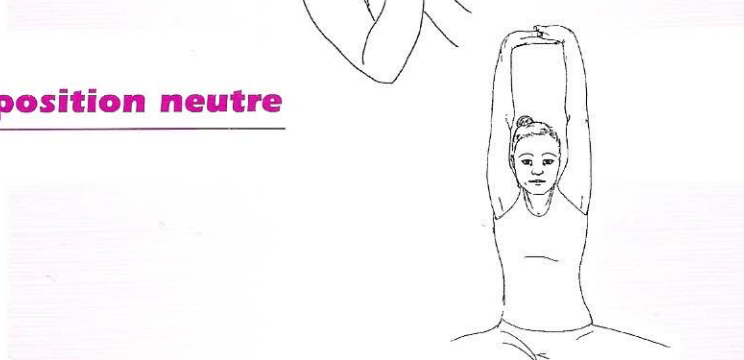
Renforcement des muscles corrigeant le rétrocolis : muscles fléchisseurs de la tête

Appuyer fortement la pointe du menton pour tenter de porter le menton vers la poitrine contre la résistance de sa propre main.



Maintien immobile de la tête en position neutre

Face à un miroir, lever les deux mains au-dessus de la tête, les doigts croisés en « chapeau renversé », maintenir la tête en position de double menton.



Observations, conseils, précautions, contre-indications

Nombre de sessions d'exercices dans la journée :

Nombre d'exercices par session :

Commentaires :

.....
.....
.....
.....

Prescripteur