

Nom : Prénom : Date :/..../.....

Ne cocher que les exercices à pratiquer pour un torticolis droit

gauche

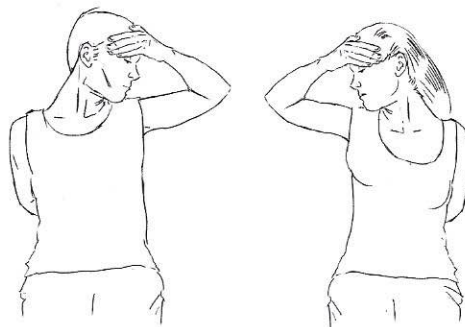
Rotation cervicale active aidée

- A l'aide de la main, porter la tête du côté opposé à celui de la dystonie, une main dans le dos pour éviter de tourner le buste avec la tête, l'autre accompagnant le mouvement de rotation correcteur de la tête.

Dans votre cas, il faut tourner la tête vers :

la gauche

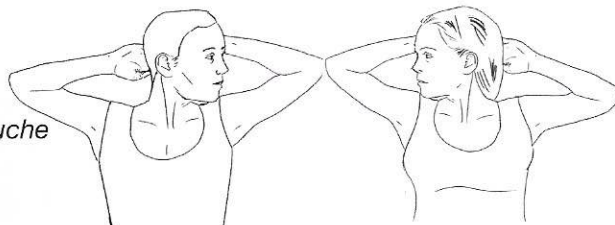
la droite



- Mains derrière la tête, doigts croisés, coudes écartés. Tourner la tête du côté opposé à celui de la dystonie. Marquer la position 5 à 6 secondes puis replacer la tête dans la position neutre de départ de l'exercice. **Dans votre cas, il faut tourner la tête vers :**

la gauche

la droite

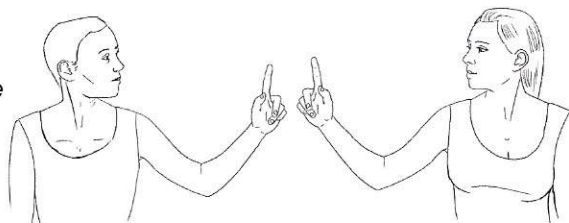


Maintien de la tête en position corrigée

- Maintenir la tête du côté opposé à celui de votre dystonie cervicale en fixant un point du regard. **Dans votre cas, il faut regarder vers :**

la gauche

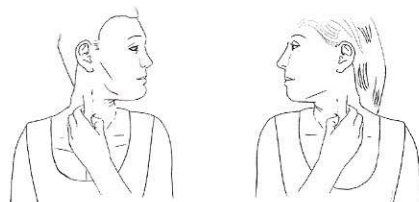
la droite



- Maintenir la tête du côté opposé à celui de votre dystonie cervicale en contrôlant que le muscle sternocléidomastoïdien opposé reste contracté pendant la rotation de la tête (au moins 5 ou 6 secondes). **Dans votre cas, il faut tourner la tête vers :**

la gauche et palper le muscle de droite

la droite et palper le muscle de gauche

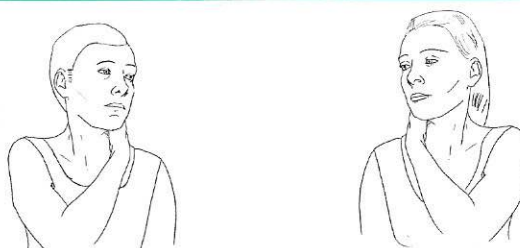


Correction active de la partie céphalique de la colonne cervicale (rotation de la tête)

- Tourner puis maintenir 5 à 6 secondes la tête du côté opposé à la dystonie en bloquant avec la main la partie basse de la colonne cervicale pour ne faire tourner que la tête. **Dans votre cas, il faut tourner la tête vers :**

la gauche

la droite

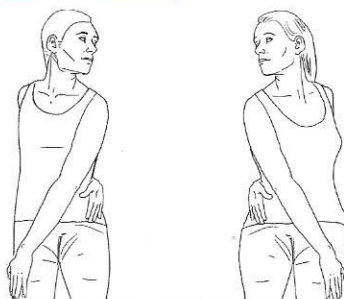


Rotation avec correction de la position des épaules

- Tourner puis maintenir 5 à 6 secondes la tête du côté opposé à la dystonie en maintenant les épaules (ceinture scapulaire) tournées du côté opposé. **Dans votre cas, il faut tourner la tête vers :**

la gauche et les épaules à droite

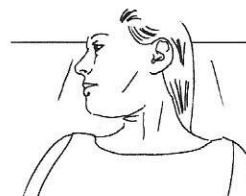
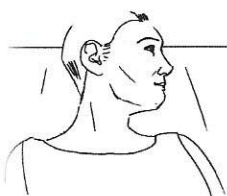
la droite et les épaules à gauche



Renforcement des muscles rotateurs correcteurs

Couché(e) sur le dos, le buste légèrement surélevé (20 à 30°), soulever la tête et la tourner du côté opposé à celui de la dystonie. **Dans votre cas, il faut tourner la tête vers :**

la gauche



la droite

En position assise, placer une main sur le côté du front de manière à résister au mouvement de rotation correcteur de la dystonie. **Dans votre cas, il faut résister au mouvement de rotation de la tête vers :**

la gauche



la droite

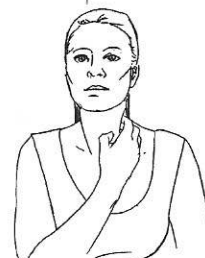
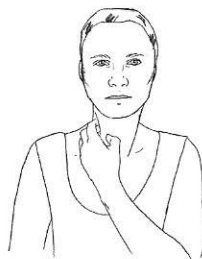
Maintien immobile de la tête en position neutre

Face à un miroir, bras levés, maintenir la tête immobile pendant un temps progressivement croissant.



Face à un miroir, une main sur le muscle sternocléidomastoïdien dystonique pour surveiller son état de décontraction durant le temps de l'exercice, maintenir la tête immobile pendant un temps progressivement croissant. **Dans votre cas, il faut contrôler l'état de relaxation du muscle sternocléidomastoïdien du côté :**

droit



gauche

Maitrise de la correction de la tête

Maintenir la tête immobile en position neutre tout en réalisant des exercices d'assouplissement et/ou de coordination des membres supérieurs.



Observations, conseils, précautions, contre-indications

Nombre de sessions d'exercices dans la journée :

Nombre d'exercices par session :

Commentaires :

Prescripteur