

## Auto-Rééducation Cervicale

---

MARC PEREZ - LOUIS PIERRE ROSATI

---

La fréquence et la chronicité des douleurs du rachis cervical, le non suivi des prescriptions de kinésithérapie ainsi que la demande insistante des patients nous a conduit à mettre en forme une série d'exercices, fruits de notre pratique de médecins de médecine manuelle-ostéopathie. Ces auto-exercices proviennent de nos anciens, de nos maîtres et de nos collègues à l'Hôtel-Dieu de Paris dans le service de médecine physique de Jean-Yves Maigne.

Nous distinguerons :

1. Les conseils de base en cas de douleur cervicale et les auto-corrrections de la position de travail, de sport et de sommeil (nous appelons cela les « 3 huit »)
2. Les auto-massages et auto-pétrissages pour calmer les douleurs aiguës
3. Les auto-mobilisations et stretchings ou étirements dans le sens indolore
4. Les auto-myotensif en isométrique pour renforcer le traitement
5. Les auto-raccourcissements à la Jones pour accélérer la guérison
6. Les auto-postures de yoga pour garder la souplesse articulaire
7. L'auto-gymnastique du rachis: haut -moyen-et bas en prévention

---

## 1 - LES CONSEILS POUR LES CERVICALGIES AIGUËS

---

- Appliquer de la chaleur (sèche-cheveux, douche chaude; radiateur)
- Immobiliser; journal plié dans une serviette ou collier cervical
- Au travail se positionner correctement siège ergonomique ; conseil pour le computer
- Se faire corriger pour le geste sportif par l'entraîneur ou le médecin du sport
- Dormir sur le dos ou côté avec coussin adéquat (voir photo1)
- Exercices à faire tous les après-midi ou soir tous les jours au début puis 1j sur 2 puis 2 x par semaine en respectant la loi de la non douleur et du mouvmt contraire

•  
ph1a bonne rectitude du cou



photo 1.a et ph1.b bonne position en chien de fusil cou dans l'axe de la colonne

---

## 2 - AUTO MASSAGE CUTANÉ CERVICAL ET AUTO PÉTRISSAGE MUSCULAIRE CERVICAL

---

Le massage permet une détente cutanée et musculaire. Il se pratique pour le cou les doigts croisés derrière la nuque. On doit effleurer la peau et frotter de plus en plus fort de droite à gauche et de gauche à droite et ceci lentement (photo 2a et 2b)



Le pétrissage musculaire se fait avec la pointe des doigts en crochet tête penchée vers le bas, on soulève lentement la tête tout en râtelant les muscles paravertébraux, les doigts en crochet sur la ligne des épineuses glissent vers l'avant pendant que l'on relève la tête vers le haut (ph 3a et 3b)



---

### 3 - AUTO-ÉTIREMENTS

---

Ils se pratiquent assis à la chaise en inclinaison, une main accrochée au dossier l'autre sur la tête étire en latéroflexion, les mouvements sont lents et répétés dix fois photo 4a et 4b



---

### 3BIS - AUTO MOBILISATIONS(PHOTOS 5A ET 5B)

---

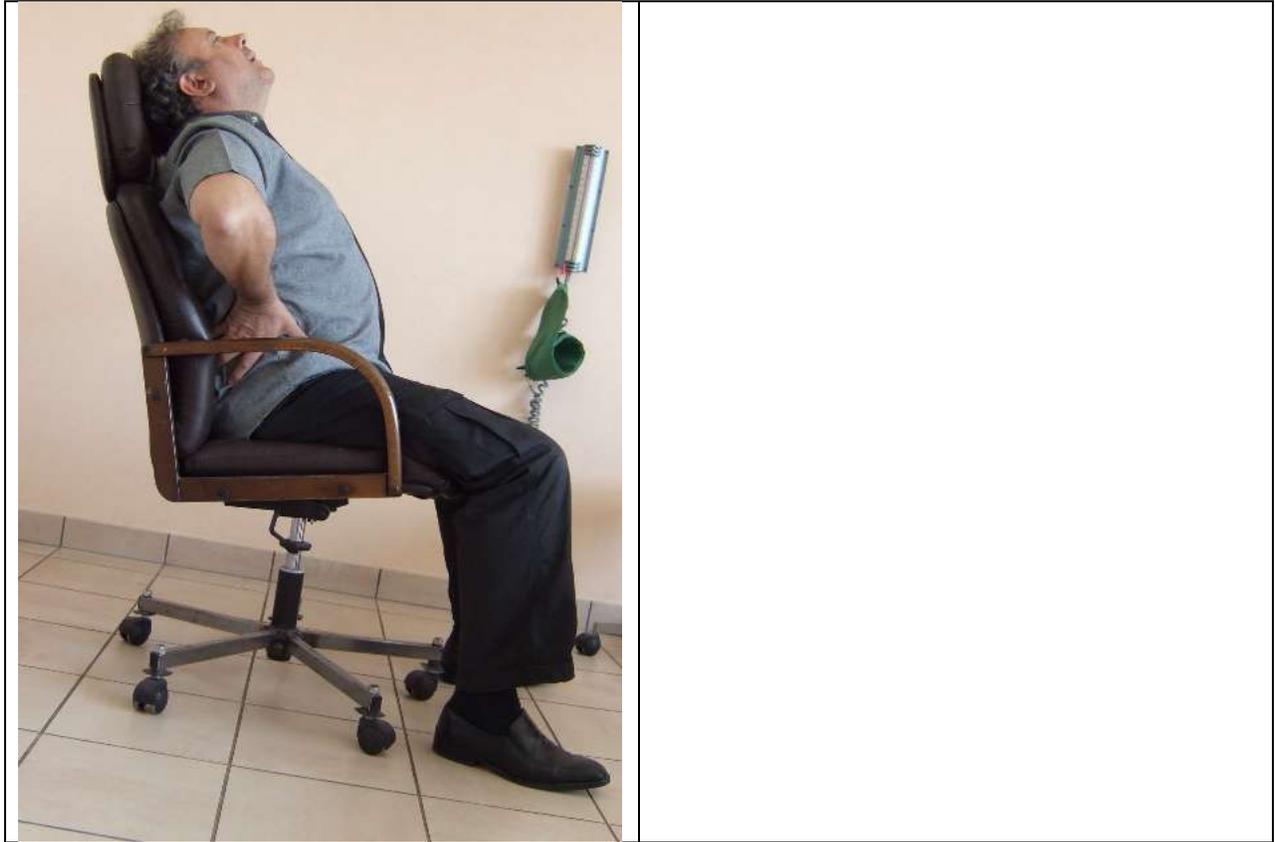


Mobilisation en rotation assistée de la main face au miroir, regard accompagnant le mouvement. Départ de face, rotations répétées toujours du même côté et retour face au miroir, dix fois et dans le sens indolore.

---

#### 4 - AUTO RACCOURCISSEMENT DU TRAPÈZE TYPE JONES AU FAUTEUIL OU SUR LE LIT(PHOTO 6)

---



La technique de strain et counter strain ou de raccourcissement musculaire en position de confort maximal DE JONES entraine une relaxation musculaire et une disparition des cordons douloureux , nous l'utilisons souvent pour le TRAPEZE

ASSIS AU FAUTEUILP photo 6a

Regarder le plafond puis mettre les mains à la ceinture et hausser les épaules. Rester ainsi 90 secondes et revenir doucement à la position normale. A faire au bureau plusieurs fois par jour. Peut également se faire en unilatéral en roulant la tête du côté douloureux. Peut également se faire couché.



Photos 7a et 7b

Couché sur le dos, les mains sur poitrine, regarder au plafond, menton au zénith, hausser les épaules vers les oreilles pour raccourcir le trapèze haut. Rester 90 secondes dans cette position de détente et de confort maximum

Retour lent et progressif à la position normale. A faire le soir au coucher avant de s'endormir

---

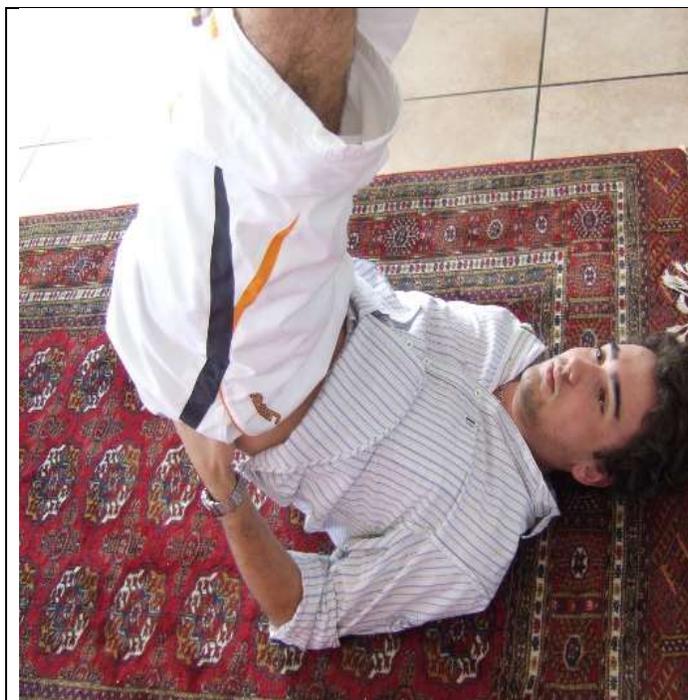
## 5 - RENFORCEMENT ISOMÉTRIQUE (PHOTO 8)

---



Par définition, le renforcement isométrique se fait contre résistance et sans déplacement du cou. Il peut se faire dans tous les axes de mobilité. La poussée du cou et la contre-poussée de la main ou de la serviette s'annulent. On maintient la contraction sans déplacement pendant 10 secondes. A faire 10 fois dans les 6 directions, on peut pour simplifier et aller plus vite le faire aux 4 coins de la partie supérieure du crâne.

6 - POSTURES DE YOGA POUR LE COU : EN PRÉVENTION  
AMÉLIORE LA SOUPLESSE (PHOTOS 9A ET 9B)



Les postures de YOGA classique Hatha-Yoga maintenues sans douleur en utilisant la respiration abdominale lente et forcée font lâcher les tensions tendineuses ligamentaires et augmentent la laxité et l'amplitude articulaire de façon passive douce et non forcée, il faut être patient et persévérant

La chandelle pieds au zénith



La charrue

Basculer les jambes autour de la tête  
Maintenir les postures 90 secondes,  
exercices à faire tous les 2 jours et  
progressant lentement mais sûrement.

---

7 - AUTO-GYM : ELLE EST IMPORTANTE ET TRÈS DEMANDÉE PAR NOS PATIENTS

---

Rachis cervical haut ; menton /sternum ; la tortue (photo 10a et 10b)



Inspiration expiration mains aux épaules en relevant les coudes et la tête et après l'extension faire le cou de tortue puis ramener en arrière menton sternum

rachis moyen ; la bouteille ou le rouleau de bois



On utilisera soit cet objet en bois ou une bouteille de vin entourée d'une serviette. Position couchée - genoux repliés. Flexion extension lente et appuyée sur la bouteille en combinant le mouvement oculaire et la respiration au mouvement cervical. A reproduire 10 fois.

## RACHIS CERVICAL BAS ; MOULINETS DU COUDE

---

Position de départ : debout face au miroir coudes en avant. Faire des moulinets puis coudes sur coté puis coudes vers le haut puis coudes en arrière en respirant et à la fin rapprocher les coudes dans le dos.



---

## CONCLUSION

---

Auto-traitement de la pathologie du cou en sept chapitres qui permettra aux patients de faire les exercices grace aux documents que vous imprimerez en les téléchargeant sur mon site nous préparons l'auto-gym des lombes des dorsales et du coude.

Beaucoup d'entre nous se rendent compte que le traitement manuel sans les conseils de prévention et sans la gymnastique adéquate sont inefficaces et exposent aux récives trop fréquentes et entraînent une chronicité et un enkystement des douleurs.

Les patients sont très demandeurs d'exercices et il est bon de n'en donner que 2 ou 3 bien assimilés que trop délaissés.