

Progressions exercices cervicaux arrières

Effectuer le premier exercice sur la feuille, sans augmentation de douleur, débiter par la première série de répétitions soit : faire le mouvement 5 secondes et répéter 5 fois (5 sec, 5X)

Faire semblant de décoller le front # 1



- Assis, coudes appuyés sur la table, vos paumes appuyées contre votre front
 - Zone neutre (alignement du bas vers le haut)
 - Entrez légèrement le menton, serrer légèrement la gorge
 - Faites semblant de décoller (d'éloigner) votre front de vos mains, sans qu'il ne les quitte vraiment
 - N'oubliez pas de respirer!
- Tentez de maintenir 5 secondes, sans augmentation de douleur

| Étapes | Maintenir _ secondes | Répétitions | Total |
|--------|----------------------|-------------|-------|
| 1 | 5 | 5 | 25 |
| 2 | 6 | 5 | 30 |
| 3 | 7 | 5 | 35 |
| 4 | 5 | 8 | 40 |
| 5 | 6 | 8 | 48 |
| 6 | 7 | 8 | 56 |
| 7 | 8 | 8 | 68 |
| 8 | 9 | 9 | 81 |
| 9 | 10 | 9 | 90 |
| 10 | 10 | 10 | 100 |

Si l'exercice n'augmente pas vos douleurs, la prochaine fois que vous ferez l'exercice, progresser jusqu'au nombre de répétition suivant soit...maintenir le mouvement 6 secondes et refaire 5 fois (6 sec 5X) progressez ainsi d'une pratique à l'autre jusqu'à 10 secondes 10 fois. Quand vous pouvez effectuez 2 séries de 10 sec 10X. à la prochaine pratique, faites le second exercice sur la feuille, en recommençant au début du tableau :....progresser quand tout va bien.

Faire semblant de décoller le front # 2



- Assis incliné à 45° coudes appuyés sur vos genoux, vos paumes appuyées contre votre front
- Zone neutre (alignement du bas vers le haut)
- Entrez légèrement le menton, serrer légèrement la gorge
- Faites semblant de décoller (d'éloigner) votre front de vos mains, sans qu'il ne les quitte vraiment
- N'oubliez pas de respirer!
- Tentez de maintenir 5 secondes, sans augmentation de douleur

Idem pour le 3^e exercice

Faire semblant de décoller le front # 3



- Couché sur le ventre
- Si votre tête n'est pas droite (oreille vis-à-vis l'épaule, placez une serviette à main pliée sous le front
- Zone neutre (alignement du bas vers le haut)
- Entrez légèrement le menton, serrer légèrement la gorge
- Faites semblant de décoller (d'éloigner) la tête du sol vers le plafond (sans qu'elle ne quitte vraiment le sol)
- N'oubliez pas de respirer!
- Tentez de maintenir 5 secondes, sans augmentation de douleur

***** Intégrez ces étapes dans vos activités de tous les jours, quelques minutes à la fois !**