

Progressions exercices cervicaux avants

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 la tête # 1

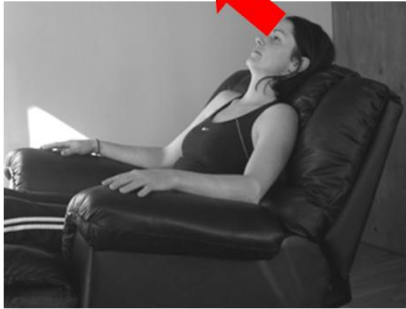


- Assis ou debout, dos et tête collés au mur
- Zone neutre (alignement du bas vers le haut)
- Entrez légèrement le menton, serrer légèrement la gorge
- Faites semblant de décoller (d'éloigner) la tête du mur vers l'avant (sans qu'elle ne quitte vraiment le mur)
- N'oubliez pas de respirer!
- Tentez de 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.

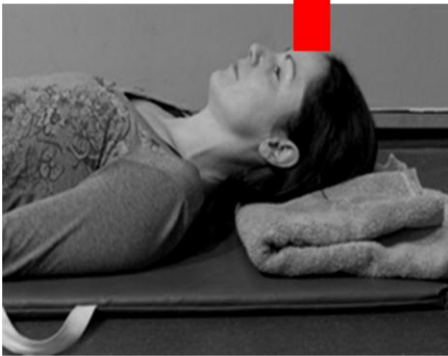
Faire semblant de décoller la tête # 2



- Assis le dos appuyé sur un plan à 45° exemple : la-z-boy ou chaise longue.
- 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 dossier vers l'avant (sans qu'elle ne quitte vraiment le dossier)
- 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 dos
 - Si votre tête n'est pas droite, placez une serviette à main pliée sous la tête ou roulez légèrement le bout d'une serviette et placez-la dans le creux de votre cou
- 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 .**