

RACHIS CERVICAL

Bernadette Rozeron ; Renaud Ceyrac, *kinésithérapeutes au Centre du Rachis*
Clinique Ambroise-Paré, 25, boulevard Victor-Hugo, F - 92200 Neuilly-sur-Seine Tél. 01.41.43.04.50

Le but de cette hygiène de vie cervicale est d'obtenir les épaules basses et en arrière, ainsi que d'avoir un cou repositionné dans l'axe de la colonne vertébrale

A. Exercice d'épaules

1. Exercice de relaxation des tensions musculaires sur les trapèzes : monter les deux épaules en inspirant, puis les laisser retomber en soufflant.
2. Petites rotations des omoplates : à effectuer dans les deux sens (vers l'avant et vers l'arrière), de façon bilatérale puis alternée.
3. Autres exercices : passer un bâton derrière les coudes et se relâcher. Si la décontraction n'est pas ressentie placer le bâton derrière les fesses les mains éloignées l'une de l'autre et attendre relâchement.

B. Exercices du cou

1. Relaxation musculaire du cou : plutôt assis, avant-bras sur les cuisses, tête complètement relâchée vers le bas. Si possible, réaliser quelques rotation.
2. Rotation de la tête droite : en position assise ou debout, suivre le mouvement de droite à gauche avec le regard horizontal.
3. "La tortue" : en position assise ou debout, faire un glissement horizontal du menton vers l'avant, puis vers l'arrière. Insister sur

"double menton" en arrière qui réalise un auto-grandissement du cou.

C. Positions de la vie quotidienne

1. Assis

☞ Au bureau face à l'écran de l'ordinateur : être calé au fond du siège, les pieds posés au sol (plus ou moins repose-pieds, voir chapitre lombaires) ; ne pas croiser les jambes ; être le plus près possible du bureau, les coudes en arrière, les poignets posés sur la table ; regard oblique plongeant vers l'écran, la tête restant droite.

Conseils de détente :

- Mettre les mains dans le dos derrière le dossier de la chaise afin de redresser le dos et les épaules en arrière.
- Pendant les repas, même position que ci-dessus en étirant la colonne vertébrale vers le haut.

☞ En voiture : siège redressé à 90° et avancé vers le volant de façon à avoir les coudes et les genoux fléchis.

Conseils de détente

Reculer les épaules en arrière contre le dossier et étirer la colonne vertébrale vers le haut (léger repos sur l'appuie-tête).

2. Debout

Eviter d'avoir les bras croisés ; se redresser et mettre souvent les bras en arrière, mains derrière les fesses ; en marchant, redresser les épaules en arrière et regard horizontal

3. Couché

Vérifier la détente des épaules et du cou : relaxation avant l'endormissement par l'assouplissement des épaules et éviter de s'endormir recroquevillé et contracté et les dents serrées. Privilégier la position latérale avec oreiller sous la tête et les épaules.

D. Conseils d'hygiène de vie

- *Ne pas laisser la douleur s'installer, assouplir immédiatement, par exemple : étirement des bras en avant en enroulant le haut du dos...*
- *Les exercices décrits ci-dessus ont également un but préventif et doivent être réalisés tout au long de la journée.*
- *Lors du port de charges, utiliser les deux bras, les coudes légèrement fléchis.*
- *En bricolant, se méfier des positions prolongées bras levés et cou en extension.*
- *Sports conseillés : dos crawlé, brasse coulée, vélo, marche...*
- *Vérifier régulièrement la qualité de la vue chez l'ophtalmologiste.*
- *Se méfier des modes excessives concernant les cheveux (chignon latéral, mèche dans les yeux, postiches déséquilibrants...).*