

# Mal au cou ? Adoptez les bonnes postures

Les cervicalgies correspondent à des douleurs pouvant être ressenties à l'arrière du cou, au niveau des cervicales.

## Conseils et exercices

Voici quelques exercices de renforcement musculaire conseillés par des chiropracteurs experts pour vous aider à lutter contre le mal de cou.

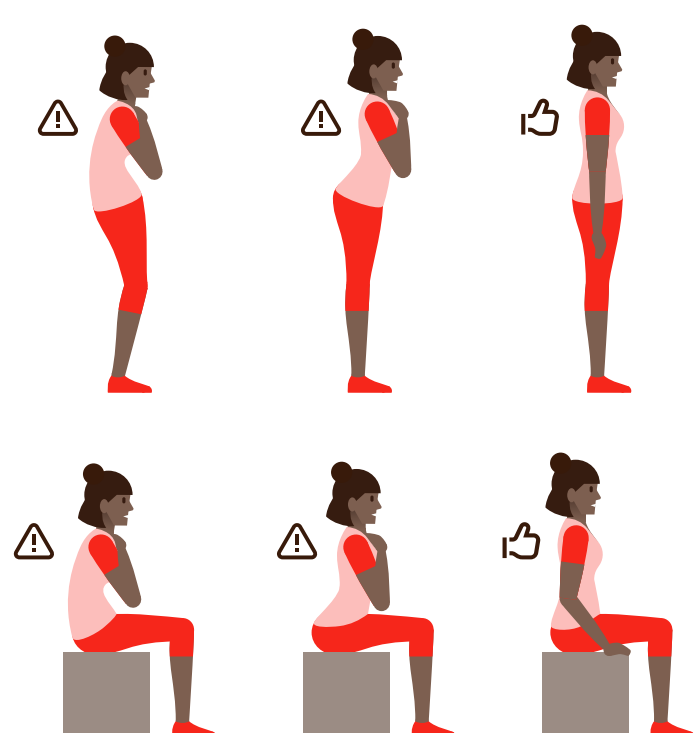
**⚠** Lorsque vous pratiquez ces exercices, vous ne devez ressentir aucune accentuation de vos douleurs.

Évitez autant que possible les positions de dos voûté, en particulier en position assise ou debout prolongée.

Ces exercices, s'ils sont faits quotidiennement, sont très efficaces et indispensables pour rééquilibrer vos muscles et améliorer votre mobilité.

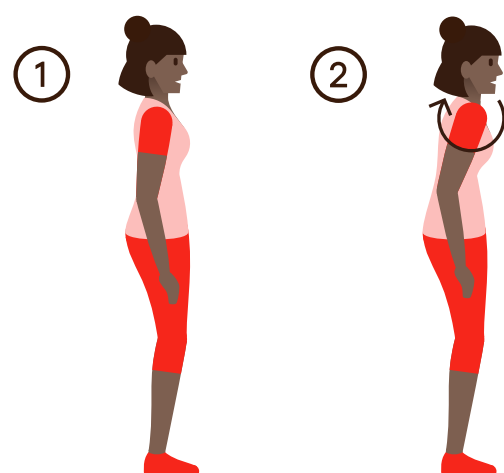
## Allez, c'est parti !

### ① Verrouiller le bas du dos



Surveillez-vous et adoptez la bonne position. Cela est difficile au départ puis cela deviendra un automatisme.

### ③ Exercice de contraction des muscles trapèzes



- ① Vous êtes debout, les pieds espacés à la largeur des épaules, les genoux légèrement pliés.
- ② Vos bras sont ballants le long du corps. Vous haussez les épaules vers le haut et l'avant (début d'un cercle) et vous finissez vers le bas et l'arrière.

Faites une vingtaine de petits mouvements lents en commençant toujours par l'avant.

### ⑤ Étirement cervico-dorsal contre le mur



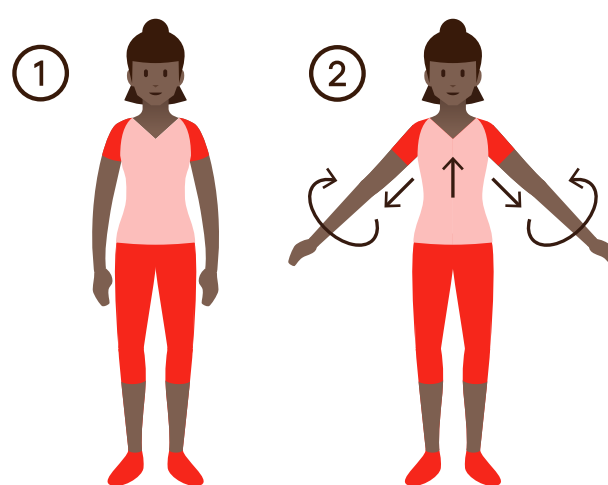
- ① Plaquez autant que possible vos bras, poignets et mains contre le mur en position « Haut les main », puis glissez le long du mur.
- ② Soufflez en descendant.

10 répétitions douces.

### ⑤ Activation des muscles profonds cervico-dorsaux

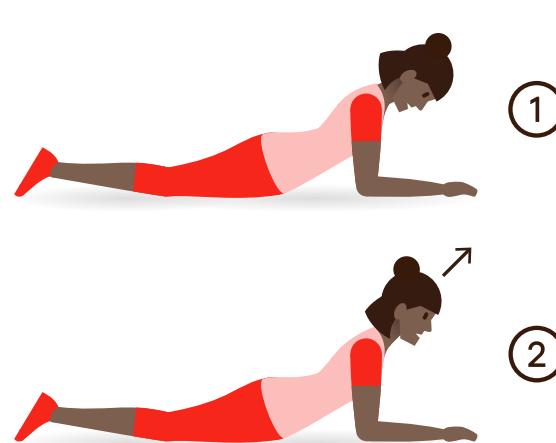


### ② Position de détente des trapèzes et mouvements respiratoires



- ① Vous êtes debout, les pieds espacés à la largeur des épaules, les épaules basses et détendues.
- ② Mettez vos bras et avant bras en rotation externe, inspirez par le ventre en le gonflant, puis souffler en faisant la cigale.

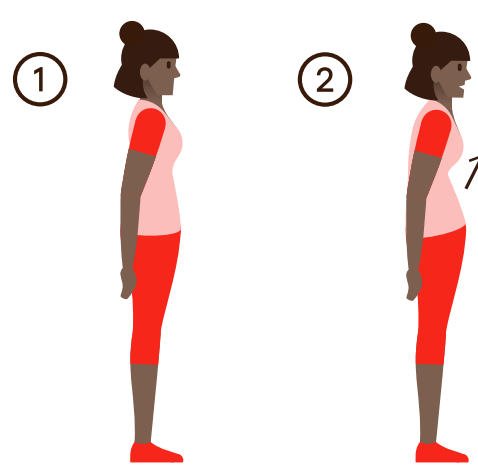
### ④ Tonification des muscles postérieurs



- ① Mettez-vous en position de sphinx puis redressez vos cervicales en positionnant votre cou dans le prolongement du dos et tête en double menton.
- ② Si cet exercice est inconfortable pour le bas du dos, faites-le en position 4 pattes.

Minimum 3 fois 30 secondes.

### ⑥ Autograndissement



- ① Vous êtes debout et vous tournez le dos au mur. Vous reculez jusqu'à ce que vos fesses touchent le mur. Ce dernier vous guide sans que vous ne mettiez tout votre poids dessus.
- ② Vous inspirez par le nez, et e soufflant par la bouche, vous pivotez votre bassin pour coller la région lombaire contre le mur - le nombril remonte.
- ③ Les épaules doivent rester basses et ne pas s'enrouler vers l'avant. L'arrière de la tête monte le long du mur. Pour vous aider, comparez votre colonne à un accordéon.