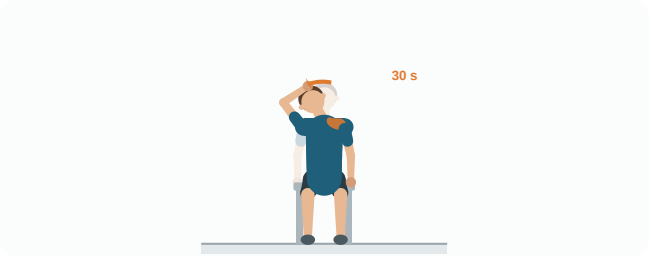
Exercices pour la nuque et les trapèzes

Programme à domicile – étirements et mobilité chaque jour, rentrée du menton plusieurs fois par jour au bureau, sauf avis contraire de votre ostéopathe.

Silhouette claire = position de départ · silhouette foncée = position d'arrivée · flèche = sens du mouvement · zone orange = muscle travaillé ou étiré

ÉTIREMENT (TRAPÈZE)

1 Étirement du trapèze supérieur

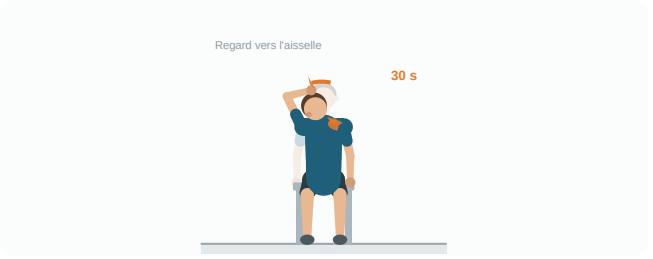


1. Assis, tenez l'assise de la chaise d'une main pour garder l'épaule basse.
2. Inclinez la tête vers l'épaule opposée, l'oreille vers l'épaule, sans tourner le visage.
3. Posez l'autre main sur la tête sans tirer : son poids suffit. Changez de côté.

3 × 30 s par côté

ÉTIREMENT (ÉLÉVATEUR DE LA SCAPULA)

2 Étirement de l'élévateur de la scapula

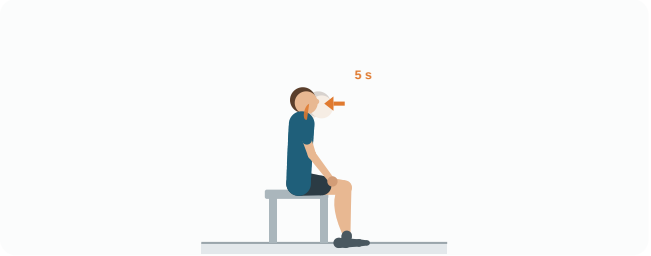


1. Assis, une main tient l'assise de la chaise.
2. Tournez la tête d'environ 45° vers le côté opposé, puis penchez-la en regardant vers votre aisselle.
3. Posez l'autre main sur l'arrière de la tête pour accompagner doucement. Changez de côté.

3 × 30 s par côté

RENFORCEMENT (MUSCLES PROFONDS DU COU)

3 Rentrée du menton

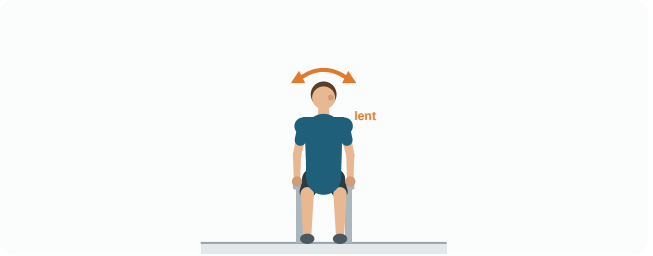


1. Assis, dos droit, regard à l'horizontale.
2. Reculez la tête en rentrant le menton, comme pour faire un double menton, sans baisser le regard.
3. Tenez 5 secondes, puis relâchez.

2 × 10 (5 s)

MOBILITÉ (CERVICALES)

4 Rotations lentes de la nuque



1. Assis, dos droit, épaules relâchées.
2. Tournez lentement la tête d'un côté, aussi loin que c'est confortable, puis de l'autre.
3. Mouvement lent et sans à-coups, en respirant calmement.

2 × 10

Conseils

- Étirez-vous sans douleur et sans tirer avec la main : la tension doit rester douce.
- Sur écran, faites une pause toutes les heures ; écran à hauteur des yeux, épaules relâchées.
- Évitez de garder la tête penchée sur le téléphone : remontez-le plutôt à hauteur des yeux.
- Prenez rendez-vous si la douleur ne s'améliore pas en 2 à 3 jours : je vous examinerai et vous orienterai si nécessaire. Mal de tête brutal et très violent, ou fièvre avec raideur de la nuque : appelez le 15.