RÉÉDUCATION DE LA CERVICALGIE

Douleur de nuque commune • mobilité, renforcement du cou et des épaules, reprise des activités

OBJECTIF

Diminuer la douleur de nuque, retrouver la mobilité du cou et renforcer le cou, les épaules et le haut du dos pour reprendre le travail et le sport sans gêne.

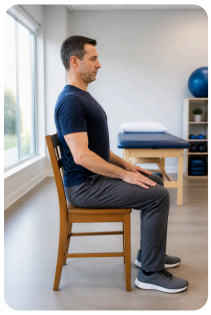
FRÉQUENCE INDICATIVE

Mobilité tous les jours. Renforcement 2 à 3 fois par semaine, à poursuivre sur plusieurs mois.

CONSIGNES GÉNÉRALES

- **Bouger :** garder une activité normale autant que possible : le cou n'est pas fragile et le mouvement aide à récupérer.
- **Tempo :** mouvements lents et contrôlés, en respirant normalement, épaules relâchées.
- **Douleur :** une gêne légère pendant l'exercice est acceptable si elle ne persiste pas le lendemain. Réduire l'amplitude ou la charge si la douleur augmente nettement.
- **Au quotidien :** changer souvent de position devant l'écran et faire de courtes pauses en bougeant le cou et les épaules.

LES EXERCICES

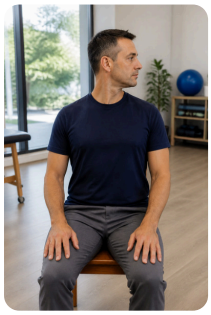


1 Rentrée du menton

2 × 10 répétitions • tenir 5 secondes

Assis, dos droit, regard à l'horizontale. Reculer doucement le menton, comme pour faire un double menton, sans pencher la tête. Tenir 5 secondes, puis relâcher.

> **À surveiller :** *Mouvement petit et doux : le regard reste horizontal et les épaules restent relâchées.*

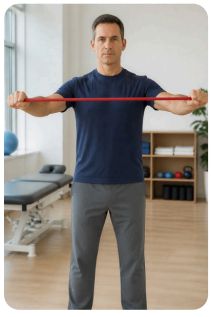


2 Rotation de la tête

2 × 10 de chaque côté • tous les jours

Assis, dos droit, épaules immobiles. Tourner lentement la tête pour regarder par-dessus l'épaule, aussi loin que c'est confortable, puis revenir et faire l'autre côté.

> **À surveiller :** *Le menton reste horizontal. Aller un peu plus loin au fil des jours, sans forcer.*



3 Écartement d'élastique

3 × 12 à 15 répétitions

Debout, bras tendus devant soi à hauteur des épaules, un élastique entre les mains. Écarter les bras sur les côtés en serrant les omoplates, puis revenir lentement.

> **À surveiller :** *Les épaules restent basses, loin des oreilles. Choisir un élastique qui permet 15 répétitions propres.*

SUITE DU PROGRAMME

Poursuivre selon la douleur, la mobilité du cou et les activités du quotidien.



4 Tirage d’haltère à un bras

3 × 10 à 12 répétitions par bras

Un genou et une main posés sur un banc, dos plat. Tirer l’haltère vers la hanche, coude près du corps, puis redescendre lentement.

> **À surveiller :** *Le cou reste dans l’alignement du dos, sans relever la tête. Ne pas tourner le buste pour tirer.*



5 Haussements d’épaules lestés

3 × 10 à 12 répétitions

Debout, une haltère dans chaque main, bras le long du corps. Monter les épaules vers les oreilles, tenir 1 seconde, puis redescendre lentement.

> **À surveiller :** *Mouvement vertical, sans rouler les épaules ni pencher la tête. Augmenter la charge progressivement.*

SUIVI DE LA TOLÉRANCE

À noter	Repère de progression
Douleur de nuque (0–10) et raideur au réveil, le lendemain des séances.	Douleur et raideur stables ou en baisse d’une semaine à l’autre.
Amplitude de rotation de la tête et charges utilisées.	Rotation plus facile, charges en hausse.

À retenir : le renforcement du cou, des épaules et du haut du dos est ce qui diminue le mieux la douleur de nuque chronique ; les étirements seuls semblent peu efficaces. Dans une étude, 1 à 2 séances par semaine pendant 20 semaines ont suffi pour réduire la douleur. Ces conseils généraux ne remplacent pas un bilan.

Consulter rapidement si : la douleur fait suite à un choc ou une chute, ou s’accompagne de fourmillements, d’une perte de force ou de sensibilité dans les bras, de troubles de l’équilibre ou de la marche, de fièvre, de maux de tête violents et inhabituels, de vertiges ou de troubles de la vue.

Fiche proposée par
Nicolas ROSSI
Kinésithérapeute du sport

CR SANTÉ • GRASSE
Kinésithérapie, ostéopathie, podologie, psychologie, Pilates
9 bis boulevard Victor Hugo • 09 83 41 20 51 • crsante.com

RDV en ligne

Références : Blanpied PR et al. J Orthop Sports Phys Ther. 2017;47(7):A1–A83. doi:10.2519/jospt.2017.0302 • Gross A et al. Cochrane Database Syst Rev. 2015;1:CD004250 • Andersen CH et al. J Strength Cond Res. 2013;27(12):3322–3328.