

## I. EXERCICES POUR LA CERVICALGIE CHRONIQUE

Faites les exercices suivants au moins 2 fois par jour, tous les jours.

Faites l'effort de maintenir une bonne posture (comme dans l'exercice 1) tout au cours de la journée. Autant que possible, évitez les positions causant un stress à votre cou, comme tenir un téléphone entre l'oreille et l'épaule, conduire un véhicule pour de longues périodes ou travailler à l'ordinateur de façon prolongée.

Vous pouvez étirer vos muscles (exercices 3 et 4) avant et après toute activité stressante pour le cou.

Les exercices ne devraient en aucun cas provoquer des étourdissements, des troubles de la vision ou des engourdissements aux bras. Si tel était le cas, cessez immédiatement les exercices et avisez votre médecin.

Vous pouvez appliquer de la chaleur sur le cou avant et après les exercices, à raison de 20 à 30 minutes.

Cessez les exercices et consultez votre professionnel de la santé si vous ne constatez aucune amélioration ou une aggravation de vos symptômes après 2 semaines.

### Exercice 1 : Posture

Efforcez-vous d'adopter cette posture le plus souvent possible durant vos activités quotidiennes.

Position de départ :

- Assoyez-vous confortablement sur une chaise, sans vous adosser.
- Détendez vos épaules en les poussant vers le plancher.

**Exercice :**

- Imaginez qu'une corde est attachée au sommet de votre crâne et que quelqu'un tire sur cette corde : grandissez-vous en respirant normalement, comme pour allonger votre nuque.
- Vous remarquerez que votre menton s'en trouve ainsi un peu rentré vers l'intérieur.
- Vous ne devriez pas sentir de douleur vive dans le cou, uniquement une tension ou un étirement. Si une douleur apparaît, cessez l'exercice et reprenez-le plus tard.
- Maintenez la position 1 à 2 minutes.

**Prenez un repos d'une ou deux minutes, puis répétez la séquence une deuxième fois.**

**Progression :**

Lorsque l'exercice devient trop facile et qu'il ne provoque aucune douleur, progressez avec l'exercice suivant :

- Munissez-vous d'une serviette roulée en un cylindre d'environ 10 cm (4 pouces) de diamètre.
- Placez-vous dos à un mur, à environ 10 cm de celui-ci.
- Placez la serviette derrière votre nuque.
- Exercez une légère pression de votre crâne contre la serviette, de façon à forcer pour rentrer légèrement le menton.
- Imaginez qu'une corde est attachée au sommet de votre crâne et que quelqu'un sur tire cette corde : grandissez-vous en respirant normalement, comme pour allonger votre nuque.
- Maintenez la pression 1 à 2 minutes.

**Prenez un repos d'une ou deux minutes, puis répétez la séquence une deuxième fois.**



## Exercice 2 : Exercice de rotation et de flexion cervicale

Faites les exercices suivants en maintenant chacune des positions 30 à 60 secondes.

**Prenez chaque fois un repos d'une ou deux minutes, puis répétez la séquence une deuxième fois.**

Vous ne devriez pas sentir de douleur vive dans le cou, uniquement une tension ou un étirement. Si une douleur apparaît, cessez l'exercice et reprenez-le plus tard.

### Position de départ :

- Assoyez-vous confortablement sur une chaise sans vous adosser.
- Détendez vos épaules en les poussant vers le plancher.
- Imaginez qu'une corde est attachée au sommet de votre crâne et que quelqu'un tire sur cette corde : grandissez-vous en respirant normalement, comme pour allonger votre nuque.
- Vous remarquerez que votre menton s'en trouve ainsi un peu rentré vers l'intérieur.

### Exercice de rotation :

- En gardant le menton rentré, tournez doucement le menton à droite.
- Cessez le mouvement juste avant de ressentir une résistance ou un inconfort.
- Maintenez la position 30 à 60 secondes.
- Répétez à gauche.

### Exercice de flexion latérale :

- En gardant le regard dirigé vers l'avant, penchez l'oreille droite vers l'épaule.
- Cessez le mouvement juste avant de ressentir une résistance ou un inconfort.
- Maintenez la position 30 à 60 secondes.
- Répétez à gauche.

### Exercice de flexion vers l'avant :

- Penchez la tête vers l'avant, de façon à approcher le menton du sternum.
- Maintenez la position 30 à 60 secondes.
- Évitez de faire ce mouvement si on vous a déjà diagnostiqué une hernie discale au cou ou si cela augmente vos douleurs.

## Exercice 3 : Étirement des muscles scalènes

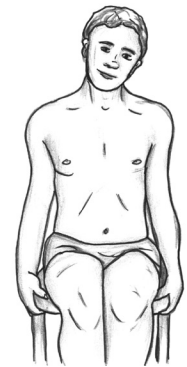
### Position de départ :

- Assoyez-vous confortablement sur une chaise.
- Détendez vos épaules en les poussant vers le sol et agrippez le siège de la chaise avec la main droite.

### Exercice :

- Penchez la tête vers la gauche, en gardant le regard dirigé en tout temps vers l'avant.
- Vous ressentirez un étirement le long du cou, à droite.
- Maintenez la position 1 à 2 minutes.
- Vous ne devriez pas sentir de douleur vive dans le cou, uniquement une tension ou un étirement. Si une douleur apparaît, cessez l'exercice et reprenez-le plus tard.
- Pour accentuer la sensation d'étirement, aidez-vous de la main gauche pour pencher la tête à gauche.
- Répétez la séquence à droite.

**Prenez un repos d'une ou deux minutes, puis répétez la séquence une deuxième fois.**



#### Exercice 4 : Étirement des muscles trapèzes

##### Position de départ:

- Asseyez-vous confortablement sur une chaise.
- Détendez vos épaules en les poussant vers le plancher et agrippez le siège de la chaise avec la main droite.

##### Exercice:

- Penchez l'oreille vers votre épaule gauche.
- Gardez l'oreille près de l'épaule et penchez légèrement la tête vers l'avant.
- Maintenez cette position, mais ajoutez une légère rotation du menton vers la droite, comme pour pointer le nez vers votre genou droit.
- Vous ne devriez pas sentir de douleur vive, uniquement une tension ou un étirement à l'arrière du cou. Si une douleur apparaît, cessez l'exercice et reprenez-le plus tard.
- Maintenez la position 1 à 2 minutes.
- Pour accentuer la sensation d'étirement, aidez-vous de la main gauche pour pencher la tête à gauche.
- Répétez la séquence à droite.



**Prenez un repos d'une ou deux minutes, puis répétez la séquence une deuxième fois.**

#### Exercice 5 : Renforcement des extenseurs

- Allongez-vous sur le dos, sur une surface semi-ferme, sans oreiller.
- Rentrez très légèrement le menton et allongez le cou.
- Appuyez fermement l'arrière de votre tête contre le sol, en respirant normalement.
- Maintenez la contraction 30 à 60 secondes.

**Prenez un repos d'une ou deux minutes, puis répétez l'exercice une deuxième fois.**

## II. EXERCICES POUR LA LOMBALGIE

Une blessure au dos est souvent le résultat d'une posture inappropriée et d'un mauvais équilibre entre la force et la souplesse des muscles du tronc, du bassin et de la hanche. Pour éviter de perdre de la force dans ces muscles, vous ne devriez pas vous empêcher de bouger et demeurer actif, selon votre tolérance.

Faites les exercices suivants au moins 2 fois par jour, tous les jours.

Veillez à ne choisir, parmi les exercices, que ceux que vous êtes en mesure de faire sans provoquer de douleur.

Les exercices ne devraient en aucun temps provoquer des engourdissements dans vos jambes.

Vous pouvez appliquer de la chaleur durant 10 minutes avant et (ou) après les exercices.

Cessez les exercices et consultez votre professionnel de la santé si vous ne constatez aucune amélioration ou une aggravation de vos symptômes après 2 semaines.

### Exercice 1 : Posture et renforcement

Le muscle transverse de l'abdomen est un muscle profond qui sert de gaine naturelle. Il favorise le maintien d'une bonne posture de votre dos.

Vous devez pouvoir avoir recours au muscle transverse dans n'importe quelle position et lors de n'importe quel mouvement de votre vie quotidienne. Vous éviterez ainsi d'aggraver vos blessures au dos.

#### Position de départ:

- Allongez-vous confortablement sur le dos, les genoux pliés.
- Placez vos doigts fermement sur les côtés de l'abdomen, entre les os du bassin et les côtes.
- Portez une attention particulière à votre respiration, afin qu'elle demeure régulière et profonde tout au long de l'exercice.

#### Exercice:

- Contractez les muscles de l'abdomen sans jamais que votre bassin, vos fesses ou votre cage thoracique ne bougent. Le nombril doit être poussé légèrement vers l'arrière et vers le haut.
- Vous sentirez les muscles se raffermir sous vos doigts.
- Maintenez la contraction au moins 30 à 60 secondes.

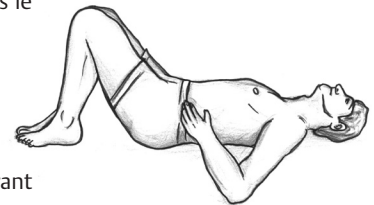
**Prenez un repos d'une ou deux minutes, puis répétez la séquence une deuxième fois.**

Note : S'il vous est difficile d'exécuter cette contraction, expérimentez la sensation en expirant rapidement pour expulser tout l'air de vos poumons. À la toute fin de l'expiration, vous percevrez que votre abdomen se raffermir et que les muscles du plancher pelvien (qui servent à retenir les envies d'uriner) se contractent. Une fois que vous avez bien compris la façon de faire, retournez à la consigne initiale ci-dessus.

#### Progression:

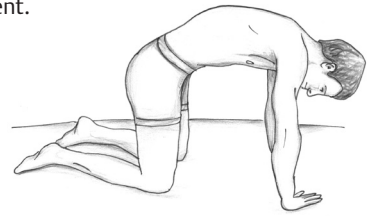
Lorsque l'exercice devient trop facile et qu'il ne provoque aucune douleur, progressez selon les stades suivants :

1. Refaites l'exercice en position assise, le dos bien droit.
2. Refaites l'exercice debout.
3. Contractez votre muscle transverse alors que vous êtes à quatre pattes, le dos plat.
4. Tentez de tenir la contraction alors que vous marchez.
5. Refaites l'exercice sur le dos, assis, puis debout, mais en soulevant une jambe.



**Exercice 2 : Le chat**

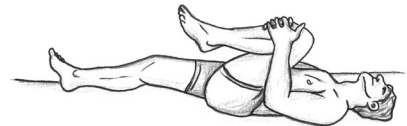
- Placez-vous à quatre pattes sur une surface ferme. Respirez lentement et profondément.
- Doucement, arrondissez le dos vers le plafond.
- Tenez la position 5 secondes.
- Relâchez la position et aplatissez le dos, sans toutefois archer le bas du dos.
- Tenez la position 5 secondes.
- Répétez le cycle de 10 à 15 fois,



**Prenez un repos d'une ou deux minutes, puis répétez la séquence une deuxième fois.**

**Exercice 3 : Étirement du bas du dos**

- Allongez-vous sur le dos, sur une surface semi-ferme.
- Approchez un genou de votre ventre et maintenez-le en place avec vos mains.
- La jambe allongée demeure détendue.
- Maintenez la position 30 à 60 secondes.
- Refaites le même exercice avec l'autre jambe, puis avec les deux jambes en même temps.
- Répétez la séquence une deuxième fois.

**Exercice 4****Position de départ:**

- Placez-vous debout, le dos appuyé contre un mur.
- Maintenez le dos droit et rentrez le ventre en contractant le muscle transverse de l'abdomen, tel que décrit à l'exercice 1.
- Positionnez vos mains sur vos hanches.

**Exercice:**

- Rentrez le nombril vers l'arrière tout en poussant les fesses et l'os du pubis vers l'avant.
- Vous vous trouvez ainsi à aplatir le bas de la colonne lombaire, comme pour aller appuyer le bas de votre colonne vertébrale sur le mur.
- Durant l'exercice, vos épaules et vos pieds devraient rester en place.
- Maintenez la position 30 à 60 secondes, en respirant normalement.

**Prenez un repos d'une ou deux minutes, puis répétez une deuxième fois.**

Autant que possible, intégrez cet exercice dans divers mouvements de votre vie quotidienne.



### Exercice 5 : Étirement de l'aîne

#### Position de départ :

- Allongez-vous sur le dos, sur un lit.
- Laissez vos jambes pendre au bord du lit.
- Gardez le ventre rentré, en poussant le nombril vers l'arrière tout au long de l'exercice.

#### Exercice :

- Ramenez une jambe vers votre poitrine, et maintenez-la fermement avec vos deux mains.
- Laissez l'autre jambe bien détendue hors du lit.
- Le bas du dos ne doit pas se creuser et demeurer en bien appuyé au lit, tout au long de l'exercice.
- Vous ressentirez un étirement dans la région de l'aîne de la jambe qui est demeurée allongée et un étirement dans la fesse de la jambe pliée.
- Vous ne devriez pas sentir de douleur vive dans la hanche, uniquement une tension ou un étirement. Si une douleur apparaît, relâchez légèrement la position.
- Maintenez la position 30 à 60 secondes.
- Répétez la séquence de l'autre côté.



**Prenez un repos d'une ou deux minutes, puis répétez la séquence une deuxième fois.**

#### Conseils sur la posture au quotidien :

Lorsque vous vous penchez vers l'avant, évitez d'incliner uniquement le dos. Pliez plutôt les genoux de façon à vous accroupir. Assurez-vous de bien rentrer le ventre en contractant le muscle transverse abdominal, comme décrit à l'exercice 1.

Évitez les mouvements de rotation du tronc. Faites plutôt de petits pas pour pivoter sur vous-mêmes.

Si vous devez soulever ou transporter une charge, tenez-la près du corps.