

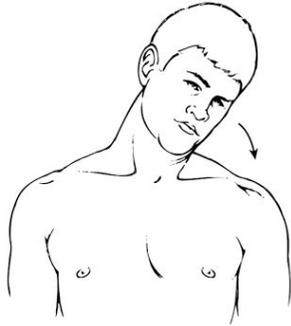
## Exercices pour la région cervicale

### Répétitions

Étirements: 1 répétition, maintenue 30 sec.  
Renforcement: 2 fois 10 répétitions

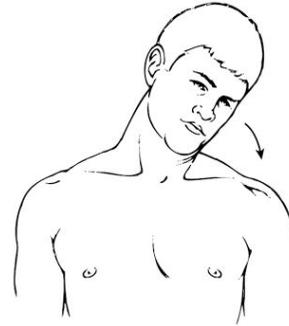
### Fréquence

Étirements: matin et soir  
Renforcement: 1 fois par jour



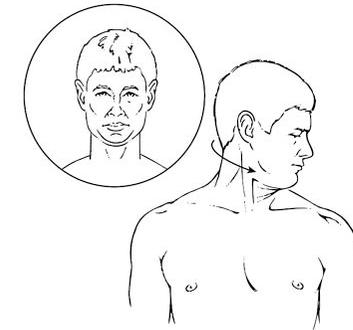
### Exercice 1 : Flexion latérale

Incliner la tête sur le côté. Placer la main sur l'épaule opposée et tirer doucement vers le bas.



### Exercice 2 : Trapèze

Incliner la tête sur le côté et tourner la tête du même côté (le nez est vis-à-vis la hanche). Placer la main sur l'épaule opposée et tirer vers le bas.



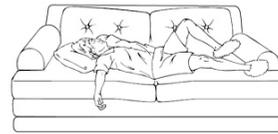
### Exercice 3 : Rotation du cou

Tourner la tête le plus loin possible, pour regarder derrière l'épaule. **IMPORTANT:** ne pas incliner la tête vers l'arrière ou l'avant.



### Exercice 4 : Renforcement du cou

Sur le dos, la tête repose sur un oreiller. Regarder droit devant soit et pousser la tête dans l'oreiller, en rentrant le menton dans le cou.



### Exercice 5 : Ne pas dormir sur le ventre!

Dormir sur le ventre met beaucoup de tension au niveau des cervicales et peut diminuer ou même annuler les effets de vos ajustements



### Exercice 6 : Posture au travail

Au travail, ne pas avancer le haut du corps et la tête vers l'avant. Garder le dos appuyé au dossier de votre chaise et placer l'écran de sorte que la portion supérieure soit au niveau des yeux.