

EXERCICES POUR REMÉDIER AUX DOULEURS DES ÉPAULES ET DU COU

EXERCICES ISOTONIQUES

(contractions avec mouvement pour une mobilité améliorée)

1. MOUVEMENT DE GAUCHE À DROITE AVEC LE MENTON

Debout ou assis bien droit le menton perpendiculaire à la poitrine. Tournez lentement la tête à droite en essayant d'amener le menton à la hauteur de l'épaule droite. Conservez la position 3 secondes ramenez la tête à la position centrale. Repos. Répétez dans la direction opposée. Répétez 5 fois l'exercice complet.

2. MOUVEMENT DE HAUT EN BAS AVEC LE MENTON

Inclinez le menton sur la poitrine sans faire toutefois trop d'effort. Repos. Relevez la tête et l'inclinez aussi loin que possible en arrière, sans force Repos. Répétez 5 fois. Ne faites pas cet exercice si vous souffrez d'ARTHRITE CERVICALE et réduisez le degré d'extension si l'exercice déclenche la douleur.

3. MOUVEMENT DE GAUCHE À DROITE AVEC LA TÊTE

Inclinez la tête lentement vers la droite en essayant de poser l'oreille droite sur l'épaule droite, Repos. Ramenez lentement la tête à sa position centrale. Répétez le même mouvement sur la gauche. Répétez 5 fois l'exercice complet.

4. ROTATION DE LA TÊTE•

Rotation de la tête dans le sens des aiguilles d'une montre en un cercle aussi large que possible pendant 3 cercles complets. Répétez dans le sens contraire des aiguilles d'une montre. Repos. Répétez 3 fois l'exercice complet. Si vous souffrez d'arthrite cervicale, modifiez cet exercice en n'effectuant que des demi-cercles avant.

5. HAUSSEMENT D'ÉPAULES

Debout les bras le long du corps. Inspirez profondément en haussant les épaules, d'abord aussi haut que possible, ensuite aussi en arrière que possible. Expirez en abaissant les épaules à la position de départ Détente. Répétez 20 fois l'exercice deux fois par jour au moins pour arriver jusqu'à 50 fois deux fois par jour.

6. ÉTIREMENT DU DOS (PARTIE SUPÉRIEURE)

Assis, bien droit, placez les mains sur les épaules. Essayez de croiser les coudes en ramenant le bras droit vers la gauche et le bras gauche vers droite jusqu'à ce qu'une sensation d'étirement se fasse sentir à la partie supérieure du dos. Revenez à la position de départ, laissez retomber les mains. Détente. Répétez 10 fois l'exercice.

7. EXERCICE PENDULAIRE

Tenez dans la main un poids de 1 à 2 livres. En fléchissant légèrement les genoux, pliez le corps à la taille en appuyant l'autre main sur une table. Laissez le bras pendre librement (A) Balancez le bras latéralement (à droite et à gauche) pendant 1 minute en maintenant le coude parfaitement rectiligne. (B) Balancez le bras d'avant en arrière pendant 1 minute. (C) Puis balancez le bras d'un mouvement circulaire dans le sens des aiguilles d'une montre pendant 1 minute. (D) Enfin, répétez le mouvement (C) dans le sens contraire des aiguilles d'une montre.

8. ESCALADE D'UN MUR

Faites face à un mur. En maintenant le bras sans plier le coude, faites monter les doigts le long du mur aussi haut qu'ils peuvent aller (Ne pas hausser ni voûter les épaules ni faites basculer la partie supérieure du corps). Répétez 10 fois, en essayant de "gravir" le mur toujours plus haut. Tournez légèrement le corps et répétez 10 fois. Continuez graduellement en tournant le corps et répétez l'exercice jusqu'à ce que le corps fasse un angle droit avec le mur. Pratiquez cet exercice pendant 10 minutes 2 à 3 fois par jour.

EXERCICES ISOMÉRIQUES

(contractions sans mouvement pour une force améliorée)

9. FLEXION À FORCE (COU)

Debout ou assis bien droit. Mains superposées sur le front. Poussez de la tête contre la paume des mains sans bouger la tête, Comptez jusqu'à 10 (7 secondes). Repos. Répétez 3 fois l'exercice.

10. EXTENSION À FORCE (COU)

Debout ou assis bien droit. Croisez les mains derrière la tête-pas derrière le cou. Poussez de la tête contre les mains qui résistent à la poussée sans bouger la tête, Comptez jusqu'à 10 (7 secondes). Détente, Répétez 3 fois l'exercice.

11. FLEXION LATÉRALE À LA FORCE

Debout ou assis bien droit Posez la main droite sur le côté droit du visage. Poussez de la tête latéralement contre la main, sans bouger la tête, Comptez jusqu'à 10 (7 secondes). Détente. Répétez avec la main gauche sur la tempe gauche etc. Détente, Refaites 3 fois l'exercice.

12. ROTATION À FORCE

Debout ou assis bien droit Posez la main droite sur la tempe droite et la main gauche derrière le côté gauche de la tête (les mains doivent être diagonalement opposées), S'efforcez de regarder au-dessus de l'épaule droite, en résistant au mouvement de la tête avec les mains. Comptez jusqu'à 10 (7 secondes). Détente. Répétez avec la main gauche sur la tempe gauche etc. Détente. Refaites 3 fois l'exercice.

13. FLEXION À FORCE (ÉPAULE)

Debout ou assis bien droit. Élevez les deux avant-bras devant la poitrine parallèlement au sol les coudes repliés. Croisez les doigts et tirez. Comptez jusqu'à 7 (5 secondes). Détente. Refaites 3 fois l'exercice.

14. EXTENSION À FORCE (ÉPAULE)

Debout ou assis bien droit. Élevez les deux avant-bras devant la poitrine parallèlement au sol, les coudes repliés. Joignez les mains, paume contre paume et appuyez. Comptez jusqu'à 7 (5 secondes). Détente. Refaites 3 fois l'exercice.