

PHYSIOTHÉRAPIE

DOULEUR AU COU

programme d'exercices

par l'équipe de
physiothérapeutes du
CHU Sainte-Justine

Vous trouverez dans ce document 4 exercices qui vous permettront de diminuer vos douleurs au cou, qu'elles soient apparues suite à un trauma ou sans élément déclencheur identifiable. Nous vous recommandons de les faire chaque jour. Ils peuvent être faits 2 à 3 fois par jour si bien tolérés.

Si vos douleurs sont apparues suite à un trauma important et qu'elles vous empêchent de faire vos activités quotidiennes, il est recommandé de consulter un médecin ou un physiothérapeute avant de débiter le programme d'exercices.

Si vous avez fait ce programme d'exercices avec assiduité pour 2 à 3 semaines sans améliorations, il serait recommandé de consulter votre médecin ou un physiothérapeute.

1. Relâchement des épaules

- **Position:** En position assise
- **Action:**
 - Lever vos épaules le plus haut possible.
 - Tenir la position pour 5 secondes
 - Relâcher complètement. Vous pouvez imaginer que vos épaules fondent et se relâchent de plus en plus avec chaque répétition.
- **Répétitions:** Répéter l'exercice 10 fois. Vous pouvez faire cet exercice 2 à 3 fois par jour.



2. Mobilité active du cou

- **Position:** En position assise, le dos bien droit.
- **Action:**
 - Bouger le cou doucement dans l'amplitude de mouvement qui est confortable. Vous pouvez sentir un étirement à la fin du mouvement, mais vous ne devriez pas avoir une augmentation de la douleur avec l'exercice.
 - Faire des inclinaisons de chaque côté. Votre visage devrait toujours rester face vers l'avant, il ne devrait pas y avoir de rotations quand vous faites ce mouvement.
 - Faire des flexions du cou. Commencer par rentrer le menton, puis pencher la tête doucement vers l'avant
- **Répétitions:** Répéter chacun des mouvements 10 fois. Vous pouvez faire cet exercice 2 à 3 fois par jour.



3. Rotation cervicale avec serviette

- **Position:** En position assise, avec une serviette autour du cou.
- **Action:**
 - Maintenir un côté de la serviette et placer l'autre au niveau de votre mâchoire, juste sous l'oreille.
 - Penser à vous allonger, puis en vous aidant de la serviette tourner doucement la tête.
 - Pour progresser le mouvement, vous pouvez faire une contraction légère pour 5 secondes puis relâcher pour aller plus loin.
- **Répétitions:** Répéter chacun des côtés 10 fois. Vous pouvez faire cet exercice 2 à 3 fois par jour.



4. Résistés isométriques

- **Position:** En position assise avec le dos droit
- **Action:**
 - Placer une de vos mains contre votre tête, au niveau du front
 - Faire une pression légère avec votre main, sans bouger votre tête, ce qui demandera une contraction des muscles du cou.
 - Garder la contraction pour 5 secondes, puis relâcher
 - Répéter la pression 10 fois, puis faire la même chose en appliquant la pression à l'arrière du crâne.
- **Répétitions:** Répéter chacun des côtés 10 fois. Vous pouvez faire cet exercice 2 à 3 fois par jour.

