

Réentraînement fonctionnel du cou

Semaine 1 : par où commencer ? Trois repères tirés directement du programme.

Après validation de la reprise par votre médecin, votre chirurgien si vous avez été opéré, et votre kinésithérapeute, la première étape consiste à **retrouver des mouvements contrôlés, renforcer légèrement le maintien de la tête et reconnecter le cou avec le haut du dos.**



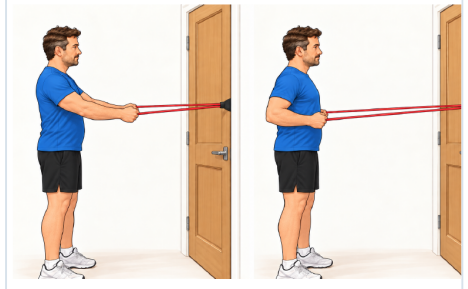
1 Rentrer légèrement le menton

Assis ou debout, regard horizontal et épaules relâchées, reculez doucement la tête comme pour créer un léger double menton. La tête reste droite : ne baissez pas le regard.



2 Maintien vers l'avant

Placez une main sur le front. Poussez légèrement la tête contre la main sans produire de mouvement. Gardez une respiration normale et les épaules relâchées.



3 Tirage avec élastique

Fixez l'élastique devant vous. Ramenez les coudes vers l'arrière en rapprochant légèrement les omoplates, puis revenez lentement sans relâcher brutalement l'élastique.

Une règle simple

Commencez avec 1 série par mouvement. Les mouvements dynamiques restent lents et contrôlés ; les maintiens isométriques durent 5 à 10 secondes. Aucune recherche d'échec musculaire.

Important

Travaillez dans une amplitude confortable, épaules relâchées, sans mouvement brusque. Arrêtez et demandez conseil en cas de douleur importante ou croissante, vertiges, nausées, troubles visuels, maux de tête inhabituels, fourmillements ou douleur descendant dans un bras.

Dans le livre complet

Une progression sur **4 semaines** : mobilité du cou, maintiens, haut du dos et omoplates, cardio adapté et étirements passifs en fin de séance.

9,90 €

Découvrir le livre complet
→ VieEnPleineForme.com