

# Bye bye

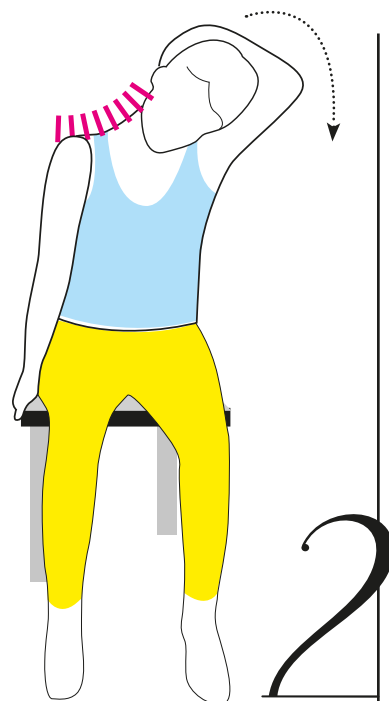
## LES DOULEURS AU COU

**Pour conserver une bonne mobilité du cou, ou redonner de l'amplitude à ses mouvements en cas de raideur et de douleurs, on pratique régulièrement ces 4 exercices.**

PAR CLAUDIE VERNER

Le cou est entouré d'une centaine de muscles qui nous permettent de tourner la tête dans tous les axes et avec une large amplitude. Mais qui supportent aussi de lourdes pressions: environ 4,5 kg lorsque l'on tient la tête bien droite, c'est le minimum. Mais plus on se penche en avant et plus la charge est importante: elle passe à 12 kg si l'on incline légèrement la tête à 15° ou carrément à 27 kg (!) si l'on se penche pour regarder son téléphone portable avec une inclinaison de 60°. Les muscles du cou ont tendance à se raidir pour supporter la pression. Et à devenir

dououreux. On peut alors pratiquer ces 4 exercices pour redonner de l'amplitude à ses mouvements et assouplir la zone. À condition qu'ils soient réalisés progressivement et n'augmentent pas les douleurs. Pratiqués en prévention, ils permettent de préserver la souplesse de cette partie du corps hyper sollicitée.

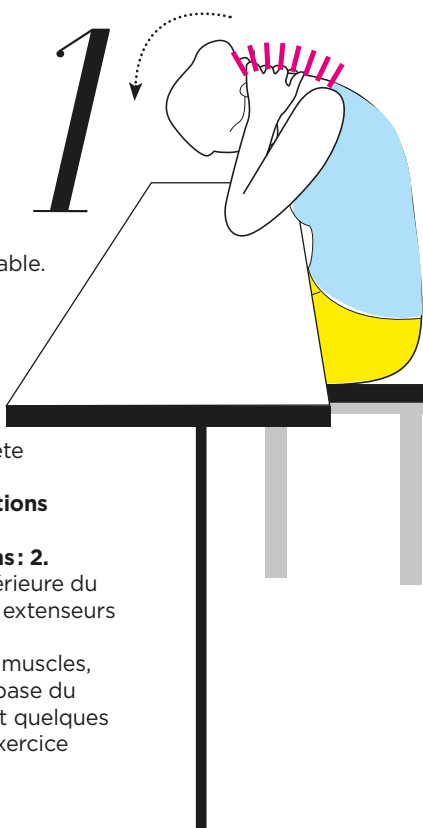


### On dénoue ses trapèzes

- Assis, agripper le bord de la chaise avec la main droite.
  - Pencher légèrement la tête vers l'avant puis l'incliner lentement vers le côté gauche.
  - Mettre la main gauche derrière la tête pour faciliter la mise en position puis maintenir.
  - Répéter de l'autre côté.
- CONSIGNES** Durée: 5 respirations par côté (inspiration + expiration). Relâchement: 20 s. Répétitions: 3.
- BIENFAITS** Détend le muscle trapèze, souvent impliqué dans les douleurs cervicales.
- VARIANTE** Exercice réalisable en mettant la tête légèrement en arrière pour cibler les muscles à l'avant du cou.

### On soulage ses tensions cervicales

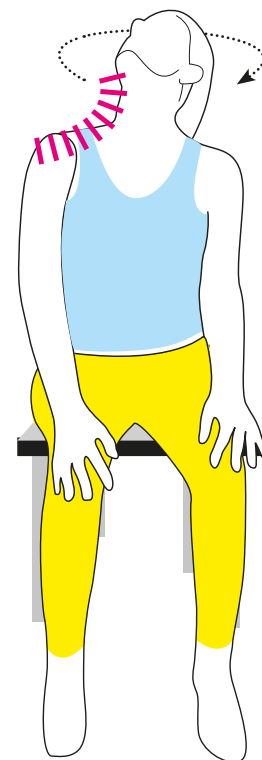
- Assis bien droit, face à une table.
  - Baisser la tête en avant pour poser le menton sur le thorax.
  - Croiser les doigts derrière la nuque et poser les coudes sur la table.
  - À chaque expiration, abaisser progressivement la tête à l'aide des mains.
- CONSIGNES** Durée: 3 respirations (inspiration + expiration). Relâchement: 15 s. Répétitions: 2.
- BIENFAITS** Étire la partie supérieure du muscle trapèze et les muscles extenseurs de la tête.
- VARIANTE** Pour assouplir ces muscles, masser la zone située sous la base du crâne avec les pouces pendant quelques minutes avant de pratiquer l'exercice pour préparer les muscles.



## 3

### On étire son cou

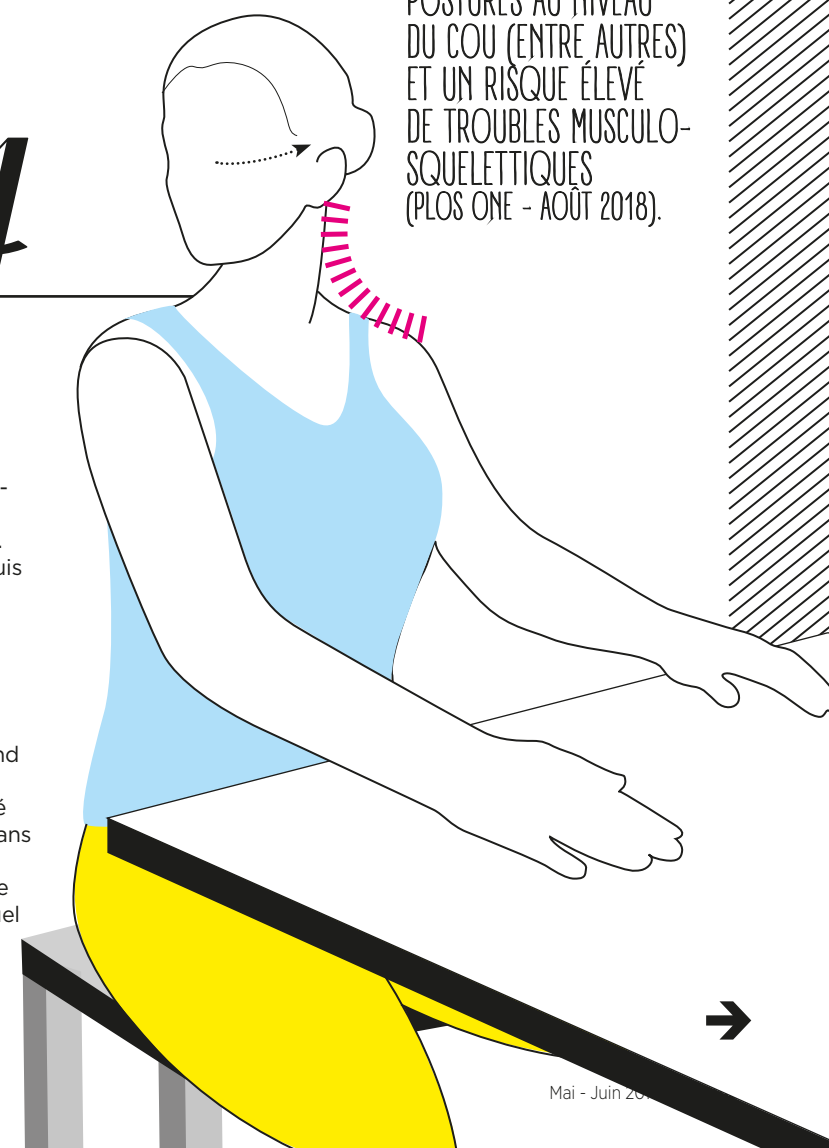
- Assis sur une chaise, les épaules tombantes.
  - Pencher la tête en arrière, l'incliner vers la gauche et la tourner vers la droite.
  - Une fois l'étirement perçu dans le cou, maintenir la position. Puis, à l'expiration, abaisser progressivement l'épaule droite.
  - Revenir doucement en position neutre.
  - Répéter de l'autre côté.
- CONSIGNES** Durée: 5 respirations par côté. Relâchement: 20 s. Répétitions: 2 à 3.
- BIENFAITS** Relâche les tensions des muscles scalènes, eux aussi impliqués dans des douleurs cervicales et dans les membres supérieurs.
- VARIANTE** Poser la main opposée à la rotation sur la tête au-dessus de l'oreille pour la mobiliser davantage.



## 4

### On améliore ses rotations cervicales

- Assis bien droit.
  - Tourner lentement la tête d'un côté, en essayant d'amener le menton à hauteur de l'épaule.
  - Tourner les yeux vers le côté opposé. Maintenir la position 6 à 8 secondes puis fermer les yeux et essayer de tourner encore un peu plus la tête.
  - Répéter dans la direction opposée.
- CONSIGNES** Relâchement: 20 s. Répétitions: 3.
- BIENFAITS** Améliore les amplitudes, facilite les rotations cervicales et détend les muscles latéraux du cou.
- CONSEIL** Cet exercice peut être réalisé n'importe où: au travail, à la maison, dans le bus, etc.
- VARIANTE** Tourner les yeux du côté de la rotation en cherchant un repère visuel plus éloigné à chaque répétition.



#### NOTRE EXPERT

EYTAN BECKMANN, Ostéopathe, coauteur de "L'ostéopathie pour les nuls" (éditions First).

GARE AU PORTABLE ! UNE ÉTUDE THAÏLANDAISE A DÉMONTRÉ QUE L'USAGE INTENSIF DES SMARTPHONES ENTRAÎNE DES MAUVAISES POSTURES AU NIVEAU DU COU (ENTRE AUTRES) ET UN RISQUE ÉLEVÉ DE TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES (PLOS ONE - AOÛT 2018).