



**Programme  
de  
prévention  
du rachis  
cervical**

Les éducatifs du  
CERS

## Echauffement I

L'échauffement doit s'effectuer à partir de mouvements **lents**, successivement en flexion-extension, en inclinaison latérale, en rotation et en circumduction. Ceci, à raison de 10 répétitions.

- Flexion-extension
- Inclinaison
- Rotation
- Circumduction alternée droite-gauche



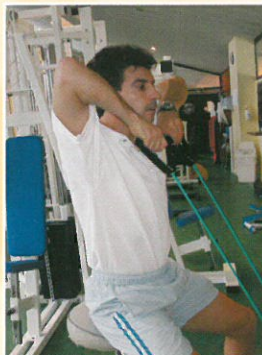
## Echauffement II (isométrique)

Le sujet effectue une contraction statique contre résistance manuelle, maintenue 10 secondes et suivie de 10 secondes de repos.

- Muscles latéraux
- Muscles fléchisseurs
- Muscles extenseurs

## Renforcement musculaire des membres supérieurs

Les exercices s'effectuent avec l'aide d'un élastique vendu dans le commerce, à partir d'une position assise sur un tabouret. L'effort s'effectue pendant la phase expiratoire.



Rowing  
Trapèzes



Tirage nuque



Tirage bas  
coude haut

## Renforcement - gainage des cervicales, niveau I

Les exercices de renforcement s'effectuent à raison de 5 séries de 10 répétitions de 10 sec de travail, 10 sec de repos, avec l'aide d'un coussin dur (gainage) ou d'une sangle. Ils doivent être non douloureux.



Travail des fléchisseurs  
avec sangle  
en position assise  
ou debout



Travail des extenseurs  
avec sangle  
en position assise  
ou debout



Travail des stabilisateurs  
latéraux avec sangle en  
position assise ou debout



Gainage  
en appui frontal



Gainage  
en appui occipital



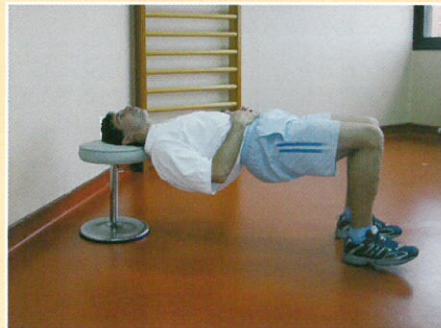
Gainage  
en appui pariétal

## Renforcement gainage des cervicales, niveau II



### Ponté cervical en appui occipital

Les bras sont maintenus tendus dans le prolongement du tronc, paumes des mains dirigées vers le haut.



### Ponté cervical en appui occipital

## Relâchement musculaire

- Exercice de circumduction très lent



83, avenue du M<sup>e</sup> de Lattre de Tassigny  
40130 Capbreton - France  
Tél : 33 (0)5 58 48 88 88  
Fax : 33 (0)5 58 48 87 99  
<http://www.cers.org>  
Email : [info.patients@cers.org](mailto:info.patients@cers.org)



Rte de la Corniche d'Or - BP510  
83705 St-Raphaël Cedex - France  
Tél : 33 (0)4 94 19 70 50  
Fax admission : 33 (0)4 94 82 23 37  
Fax administration : 33 (0)4 94 83 60 09  
Email : [cers.saint.raphael@libertysurf.fr](mailto:cers.saint.raphael@libertysurf.fr)



G É N É R A L E  
D E • S A N T É