Centre intégré
de santé et de services
sociaux de Chaudière-
Appalaches
Québec

Centre régional intégré de cancérologie

Programme d'exercices après un évidement cervical

Réalisé par : Stéphanie Martel et Élise Marchand, physiothérapeutes

Ce document a été conçu afin de vous guider dans la récupération de la souplesse et de la force de votre cou et de votre épaule suite à un évidement cervical. Voici quelques recommandations générales pour l'exécution des exercices :

- Débutez les exercices le lendemain de la chirurgie et les poursuivre jusqu'à ce que vos activités quotidiennes soient facilement réalisées.
- Si possible, installez-vous devant un miroir afin de vous assurer de maintenir une posture droite en tout temps.
- Respirez profondément durant chaque exercice.
- Une sensation d'étirement léger devrait être ressentie pendant les exercices et non une douleur.
- Les mouvements doivent se faire lentement et sans mouvement brusque.
- La fréquence recommandée pour chacun des exercices est de 2 fois par jour.

Exercice postural

Devant un miroir, en position assise ou debout, redressez bien le dos. Assurez-vous de garder la tête au centre du tronc. Rentrez légèrement le menton. Alignez les épaules pour qu'elles soient à la même hauteur sans les avancer. Tentez d'avoir cette posture le plus souvent possible.

Correcte

Incorrecte

Au besoin, si la douleur est présente, supportez votre bras à l'aide de l'appui-bras d'une chaise ou avec un oreiller.

Mobilité cervicale

1- Rotation

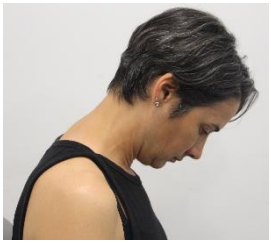
- Rentrez légèrement le menton.
- Tournez lentement la tête vers la droite. Les épaules doivent être immobiles. Tenez la position 5 secondes puis revenez à la position initiale.
- Répétez 5 fois. Faites la même chose vers la gauche.

2- Flexion latérale

- Rentrez légèrement le menton.
- Penchez lentement la tête vers la droite pour amener l'oreille vers l'épaule sans tourner la tête. Évitez d'élever les épaules. Tenez la position 5 secondes puis revenez à la position initiale.
- Répétez 5 fois. Faites la même chose vers la gauche.

3- Flexion

- Rentrez légèrement le menton.
- Penchez lentement la tête vers la poitrine. Tenez la position 5 secondes puis revenez à la position initiale.
- Répétez 5 fois.



Mobilité des épaules

1- Flexion

- Allongez-vous sur le dos avec les genoux fléchis. Joignez les mains et placez-les sur les cuisses.
- Soulevez lentement les bras au-dessus de la tête le plus loin possible. Tenez la position 5 secondes puis revenez à la position initiale.
- Répétez 5 fois.

Progression :

- Lorsque cet exercice sera facile, faites-le en position assise avec le dos bien droit.
- Placez les bras le long du corps et levez-les vers l'avant le plus haut possible, les pouces orientés vers le haut. Évitez d'élever les épaules. Tenez la position 5 secondes puis revenez à la position initiale.
- Répétez 5 à 10 fois.

2- Abduction

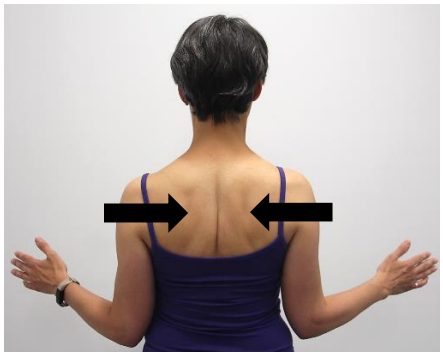
- Allongez-vous sur le dos avec les genoux fléchis. Placez les bras près du corps avec les paumes de main orientées vers le plafond.
- Glissez les bras sur le sol pour les éloigner du corps le plus loin possible jusqu'au-dessus de la tête. Tenez la position 5 secondes puis revenez à la position initiale.
- Répétez 5 fois.

Progression :

- Lorsque cet exercice sera facile, faites-le en position assise avec le dos bien droit.
- Placez les bras le long du corps et levez-les vers le plafond en les éloignant du corps, les pouces orientés vers le haut. Évitez d'élever les épaules. Tenez la position 5 secondes puis revenez à la position initiale.
- Répétez 5 à 10 fois.

3- Rotation externe

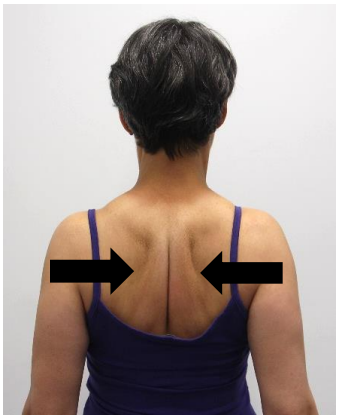
- En position assise, placez les bras le long du corps avec les coudes fléchis à 90 degrés.
- Éloignez les mains vers l'extérieur en gardant les coudes collés au corps. À la fin du mouvement, rapprochez les omoplates ensemble. Tenez la position 5 secondes puis revenez à la position initiale.
- Répétez 5 fois.



Renforcement des trapèzes

1- Trapèze supérieur

- En position assise ou debout, rentrez légèrement le menton et placez les bras le long du corps.
- Élevez les épaules vers les oreilles sans les avancer. Tenez la position 5 secondes puis relâchez. Répétez 5 fois.

2- Trapèze moyen

- En position assise ou debout, rentrez légèrement le menton et placez les bras le long du corps.
- Rapprochez les omoplates en les serrant l'une contre l'autre. Tenez la position 5 secondes puis relâchez.
- Répétez 5 fois.