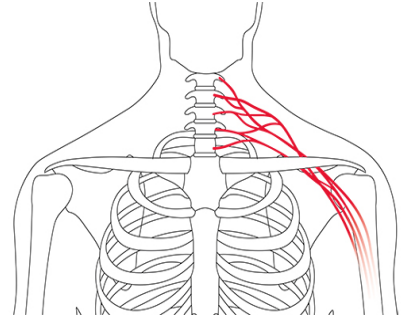
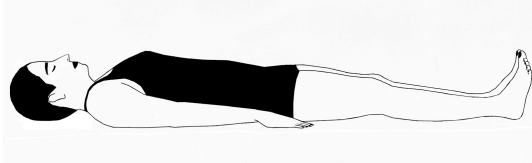


Fiche Cervicalgie

-douleurs du cou-



La balle sous la nuque :



un étirement simple qui relâche les muscles depuis la base du crâne

Mobilisation musculaire :



Résistez contre vos mains quelques secondes en les positionnant à l'arrière du crâne, puis au niveau du front et enfin au dessus des oreilles.

Quelques étirements simples :



-poser ses mains croisées à l'arrière de la nuque et laisser le poids des mains étirer le cou

-de la même manière apporter sa main au niveau de l'oreille opposée et laisser agir la gravité

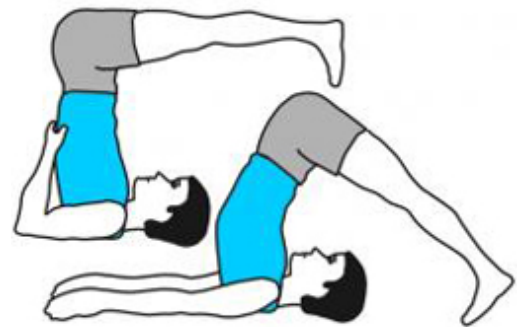
-entrelacer les doigts, tendre les bras bien haut au dessus de la tête

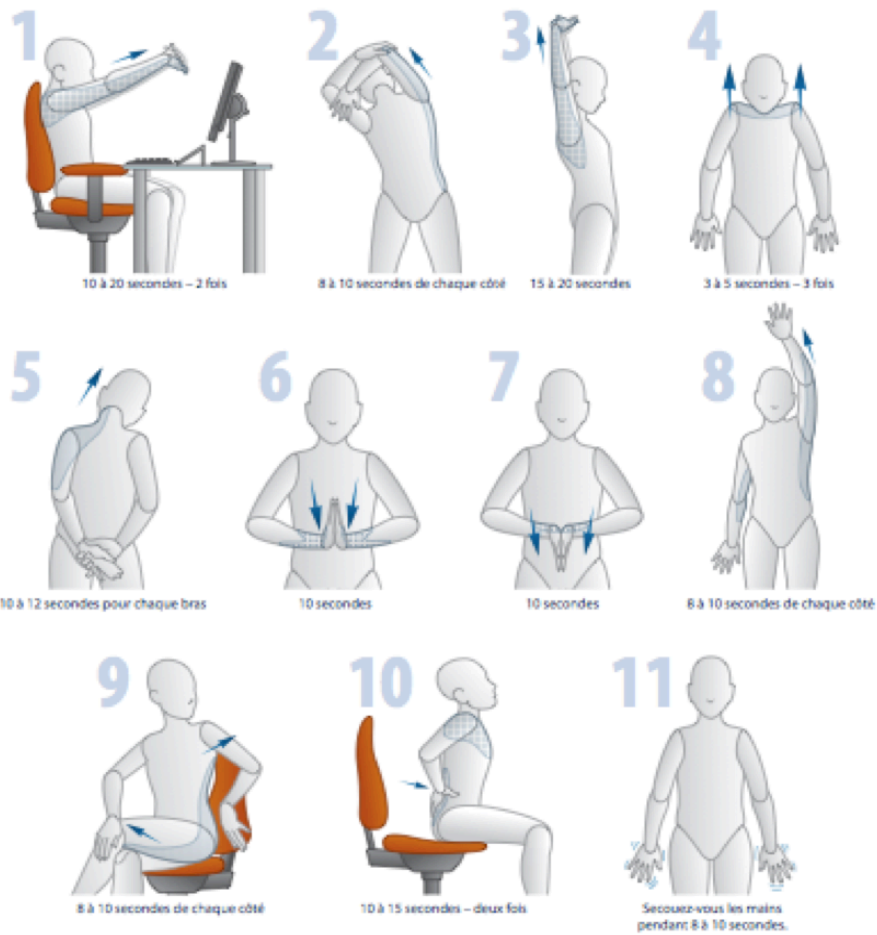
Et pour les plus athlétiques, la posture de la charrue :

Commencer par faire un poirier jambes tendues puis descendre les jambes à 90° jusqu'à toucher le sol du bout des pieds.

Au début c'est un peu désagréable mais ça a le mérite de bien étirer les cervicales.

=> A éviter en cas d'hernie discale





D

Et un peu d'espagnol :

