

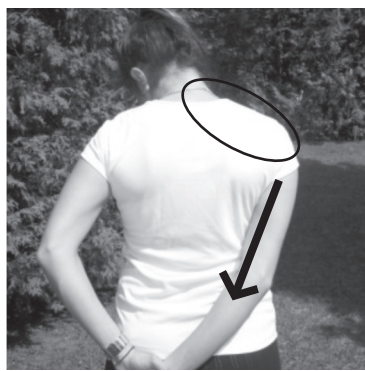
## Exercices d'étirement de la colonne cervicale

- La zone d'étirement est encerclée sur chaque image.
- Environ 3 fois par jour.
- Tenir 20-30 secondes.
- Sensation de tension, mais pas de douleur.
- Au besoin, appliquer de la glace après les étirements.
- Favoriser les exercices d'étirements **après** l'activité sportive.



### Trapèze

- Debout, les pieds à la largeur des épaules.
- Pencher la tête sur le côté en s'aidant avec la main, afin de ramener l'oreille vers l'épaule.
- Exercer une traction vers le bas avec le bras opposé.



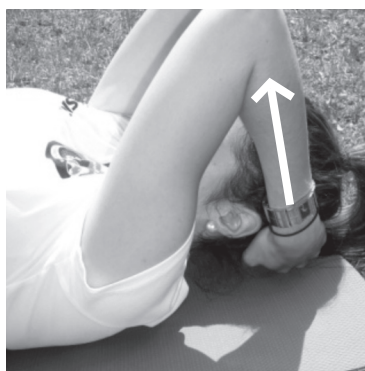
### Élévateur de la scapula

- Debout, les pieds à la largeur des épaules.
- Pencher la tête vers l'avant et sur le côté opposé, afin de ramener le nez vers l'aisselle.
- Tirer le bras opposé à la flexion latérale à l'aide de votre autre bras pour exercer une traction vers le bas.



### Flexion combinée

- Debout, les pieds à la largeur des épaules.
- Appuyer la main du côté de la flexion latérale sur la tête.
- Pencher la tête vers l'avant et sur le côté opposé, afin de ramener le nez vers l'aisselle tout en s'aidant avec la main sur la tête.



### Sous-occipitaux

- Couché sur le dos.
- Rentrer le menton (faire un double menton).
- Exercer une légère traction du cou avec les deux mains.
- Ne pas relever la tête de plus de 2 cm.

## Exercices d'étirement de la colonne cervicale (suite)

- La zone d'étirement est encerclée sur chaque image.
- Environ 3 fois par jour.
- Tenir 20-30 secondes.
- Sensation de tension, mais pas de douleur.
- Au besoin, appliquer de la glace après les étirements.
- Favoriser les exercices d'étirements **après** l'activité sportive.



### Scalène

- Pencher la tête du côté opposé de la région étirée.
- Tourner la tête du même côté de la région étirée.
- Déplacer la tête vers l'arrière jusqu'à ce qu'une sensation d'étirement soit ressentie sur la partie avant du cou.



### Flexion cervico-thoracique

- Assis.
- Pencher la tête vers l'avant (flexion) en exerçant une pression à l'arrière de la tête avec les deux mains.



### Rouleau à pâte sur le dos

- Couché sur le dos.
- Déposer un rouleau à pâte ou une bouteille d'eau en arrière du cou.
- Tenir la position 2 minutes.



### Rouleau à pâte sur le côté

- Couché sur le côté.
- Déposer un rouleau à pâte ou une bouteille entre le cou et le sol.
- Tenir la position 2 minutes.