

Libérez vos tensions cervicales : le programme pour une posture saine

Exercices de rééducation quotidiens

- Rétraction menton (Chin tuck) : Tirez le menton horizontalement vers l'arrière pour créer un double menton, sans incliner la tête. Maintenez 5 à 10 secondes, 10 répétitions, plusieurs fois par jour.
- Étirement latéral : Inclinez doucement l'oreille vers l'épaule opposée sans hausser l'épaule. Maintenez 15 à 30 secondes de chaque côté.
- Rotation cervicale : Tournez lentement la tête le plus loin possible vers la droite puis la gauche pour maintenir la mobilité articulaire.

Optimiser votre ergonomie au bureau

- Position de l'écran : Le haut de l'écran doit être au niveau de vos yeux pour éviter de pencher la tête vers l'avant.
- Assise : Gardez les pieds à plat sur le sol et le dos soutenu par le dossier du siège, idéalement avec un appui lombaire.
- Règle des 20-20-20 : Toutes les 20 minutes, quittez l'écran des yeux pour regarder à 6 mètres pendant 20 secondes afin de réduire la tension cervicale.

Conseils pour une posture naturelle

- Visualisation : Imaginez un fil tirant le sommet de votre crâne vers le plafond pour allonger la colonne vertébrale sans contracter les épaules.
- Usage du smartphone : Évitez la position basse (neck text) ; le poids ressenti par les cervicales augmente exponentiellement avec l'inclinaison de la tête vers l'avant.

Précautions importantes

- Écoutez votre corps : Les exercices ne doivent jamais provoquer de douleur aiguë ou de sensation de décharge électrique.
- Arrêt immédiat : Si une douleur survient lors d'un mouvement, stoppez l'exercice immédiatement.