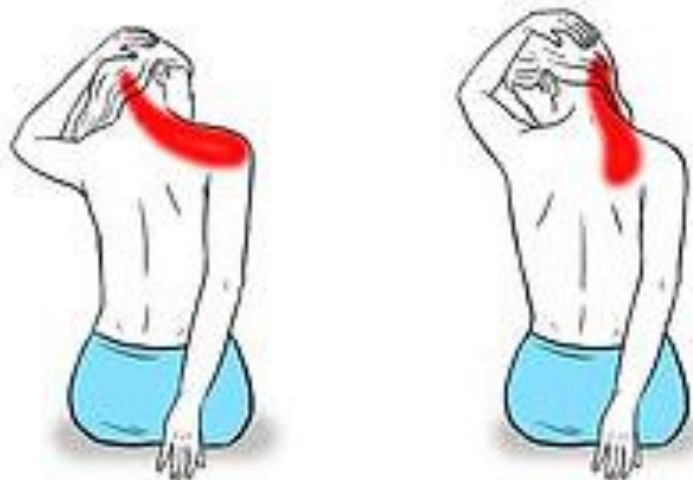


EXERCICE 1 – Étirement latéral du cou



- 1 Asseyez-vous bien droit, pieds à plat au sol.
- 2 Inclinez lentement la tête vers l'épaule droite sans hausser l'épaule.
- 3 Posez doucement la main droite sur le côté gauche de la tête pour accentuer l'étirement.
- 4 Tenez la position 20 à 30 secondes. Respirez normalement.
- 5 Revenez au centre lentement, puis répétez de l'autre côté.

🕒 2 × 20-30 sec chaque côté | Muscles : trapèzes | Réalisable au poste de travail

EXERCICE 2 – Rotations et flexion cervicales lentes



Rotation gauche

Tourner lentement la tête à gauche au maximum confortable

Position neutre

Revenir au centre, relâcher les épaules



Rotation droite

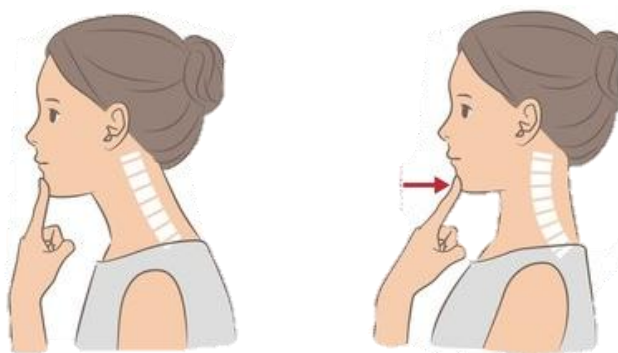
Tourner lentement à droite, tenir 5 secondes

PROTOCOLE : 5 rotations lentes de chaque côté • Pause 5 sec au maximum de l'amplitude • Ne jamais forcer • Amplitude adaptée à votre confort

Arrêtez si vertiges, douleur vive ou irradiation dans le bras

EXERCICE 3 – Rétraction cervicale & ouverture des pectoraux

A – RÉTRACTION DE LA TÊTE



Rentrez le menton en faisant un double menton
(*chin tuck*)

Maintenez 10 secondes puis relâchez.
Répétez 10 fois.

B – OUVERTURE DES PECTORAUX



Debout ou assis, joignez les mains dans le dos,
ouvrez les épaules en arrière.

Inspirez, tenez 20 sec, expirez en relâchant.
Répétez 3 fois.

Objectif : contrebalancer la posture
penchée en avant du soignant.

EXERCICE 4 – Etirement de l'arriere de l'epaule



*Bras ramene
vers l'épaule opposée*

Muscles : Deltoid post. | Rhomboides |
Infra-épineux

- 1 Debout ou assis, tendez le bras droit devant vous, parallèle au sol.
- 2 Ramenez-le en travers de votre poitrine vers l'épaule gauche
- 3 Placez le bras gauche sous le coude droit pour maintenir la position.
- 4 Tenez 20 à 30 secondes. Ne pivotez pas le tronc.
- 5 Relacher lentement. Répéter de l'autre côté.

Durée : 2 x 20-30 sec chaque bras

Muscles cibles : deltoïde postérieur, rhomboides, capsule articulaire postérieure

Conseil : Idéal après une longue période de travail bras en avant (chirurgie, soins).

EXERCICE 5 – Jefferson Curl : relachement de toute la chaîne postérieure

Le **Jefferson Curl** est un exercice de flexion vertébrale lente et contrôlée. Il relâche séquentiellement chaque vertèbre depuis la nuque jusqu'au bas du dos.



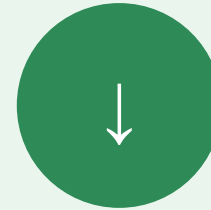
DEPART

Debout, pieds
Largeur de hanche, genoux
légèrement fléchis,
bras le long du corps.



FLEXION

Menton vers
la poitrine, puis
rouler vertèbre
après vertèbre
vers le bas.



BAS

Laisser la tête,
les bras et le tronc
pendre librement.
Ressentir l'étirement
de toute la chaîne.



REMONTEE

Remonter vertèbre
après vertèbre,
la tête en dernier.
Ne jamais forcer
la vitesse.

Protocole : 3 à 5 répétitions lentes | **Respiration** : expirez en descendant, inspirez en remontant | **Attention** : *déconseillé en cas de hernie discale active ou douleur lombaire aiguë.*

EXERCICE 6 – Renforcement isométrique du cou

Le renforcement isométrique crée une résistance sans mouvement, idéal pour renforcer les muscles cervicaux sans risque.

Résistance frontale

Posez la paume de main sur le front.
Poussez la tête en avant contre la main.
La main résiste, pas de mouvement.
Maintenez 10 secondes. Répétez 5 fois.

Résistance latérale

Posez la paume contre la tempe.
Poussez la tête latéralement contre la main.
Pas de mouvement, juste la tension.
Maintenez 10 secondes.
Répétez 5 fois chaque côté.

Résistance postérieure

Joignez les mains derrière la tête.
Poussez la tête en arrière contre les mains.
Maintenez la résistance 10 secondes.
Répétez 5 fois.

 *Ne pratiquez ces exercices qu'en l'absence de douleur vive. Intensité : 50–60% de votre force maximale.*

EXERCICE 7 – Bent over row



Muscles : Grand dorsal, Trapèzes, Rhomboïdes

- 1 Debout, jambes légèrement fléchies, dos droit & le bras tendues devant les cuisses
- 2 Tirez les poids et/ou ramenez vos bras à l'arrière du dos
- 3 Vos mains arrivent au niveau de vos hanches, vos omoplates sont contractés .
- 4 Expirez lors du tirage et inspirez lors du relachement.
- 5 Réalisez 10 mouvements 2 à 3 fois

05 CONSEILS AU QUOTIDIEN POUR LES SOIGNANTS



Posture au poste

Écran à hauteur des yeux, nuque droite.
Évitez la tête penchée en avant > 15°.
Appui dorsal actif.



Micro-pauses

1 à 2 min de mobilisation toutes les 45 min.
Rotations d'épaules, étirements latéraux.
Programmez une alarme.



Position de sommeil

Oreiller ergonomique adapté à votre morphologie.
Évitez de dormir sur le ventre.
Privilégiez le côté.



Renforcement durable

3 séances/semaine suffisent.
Associez étirements + renforcement.



Gestion du stress

Le stress amplifie la perception douloureuse.



Quand consulter ?

Douleur > 3 semaines sans amélioration.
Irradiation dans le bras ou la main.
Perte de force ou engourdissement.