

Nuque

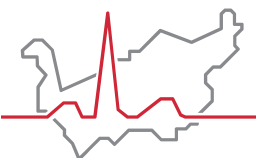
INFORMATION AUX PATIENTS ET EXERCICES



Secteur médico-thérapeutique | Physiothérapie
Centre Hospitalier du Valais Romand (CHVR)

Douleurs, raideurs, tensions musculaires, etc...

Voici quelques exercices à effectuer quotidiennement en marge de votre prise en charge physiothérapeutique pour soulager au mieux les douleurs de votre nuque.



Hôpital du Valais
Spital Wallis

www.hopitalvs.ch | www.spitalvs.ch



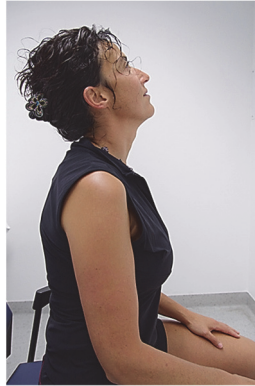
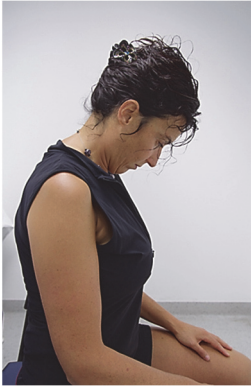
- Amener la tête du côté opposé à l'endroit à étirer
- Garder le corps et les épaules droits
- Et augmenter légèrement la pression avec la main.

N.B. : maintenir l'épaule du côté à étirer vers le bas.



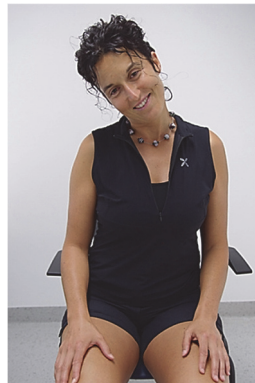
- Amener la tête légèrement vers l'avant et le côté
- Garder le corps et les épaules droits
- Et augmenter légèrement la pression avec la main

N.B. : maintenir l'épaule du côté à étirer vers le bas.



- Mobiliser doucement la nuque, d'avant en arrière (mouvements du « **oui** »)
- Tout en réalisant des hochements amples et lents (*peu amples en extension*)

Alternance de renversements lents plus amples en avant qu'en arrière



- Amener l'oreille sur l'épaule, tant à droite qu'à gauche
- Tout en réalisant des mouvements amples et lents sans forcer si sensation de blocage

N.B. : attention à ne pas lever l'épaule mais à descendre l'oreille.



- Mobiliser doucement la nuque, de gauche à droite (mouvements du « **non** »)
- Tout en réalisant des hochements amples et lents

Secteur médico-thérapeutique

Service de physiothérapie

Hôpital de Sierre

Rue St-Charles 14, 3960 Sierre | 027 603 78 65

Hôpital de Sion

Avenue du Grand-Champsec 80, 1951 Sion | 027 603 41 44

Hôpital de Martigny

Avenue de la Fusion 27, 1920 Martigny | 027 603 94 39

Clinique Saint-Amé

Vers Saint-Amé 10, 1890 Saint-Maurice | 027 604 68 73

Hôpital de Malévoz

Route de Morgins 10, 1870 Monthey | 027 604 73 33