

Programme d'exercices région cervicale

Diane Racette, FCAMPT
Physioactif





Programmes d'exercices

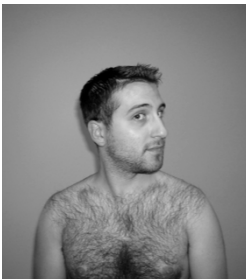
Hypomobilité – limitation articulaire

- ✓ Exercices généraux de mobilité
 - ✓ AA
 - ✓ Schèmes de mouvement
- ✓ Exercices spécifiques de mobilisation segmentaire
 - ✓ Localisé au niveau atteint en fixant avec la main ou une serviette
 - ✓ Faire les mouvements selon les restrictions





Mobilité active/assistée








Programmes d'exercices

Hypomobilité – limitation articulaire

- atlanto-occipitale
 - ✓
 - ✓
 - ✓
- Articulation atlanto-axoïdienne
 - ✓
 - ✓
 - ✓
- Colonne cervicale moyenne
 - ✓

ORTHOPAEDIC DIVISION
 OF THE CANADIAN PHYSIOTHERAPY ASSOCIATION

AQPMO
 Association Québécoise
 de physiothérapie manuelle

Mulligan

ORTHOPAEDIC DIVISION
 OF THE CANADIAN PHYSIOTHERAPY ASSOCIATION

AQPMO
 Association Québécoise
 de physiothérapie manuelle

Programmes d'exercices

Hypomobilité - Extensibilité myofasciale

- Exercices d'étirement des muscles qui ont tendance à se raccourcir (Janda)
 - ✓ Suboccipitaux postérieurs
 - ✓ Extenseurs cervicaux postérieurs
 - ✓ Scalènes
 - ✓ SCM
 - ✓ Élévateurs de la scapula
 - ✓ Fibres supérieures du trapèze

ORTHOPAEDIC DIVISION
 OF THE CANADIAN PHYSIOTHERAPY ASSOCIATION

AQPMO
 Association Québécoise
 de physiothérapie manuelle

Programmes d'exercices

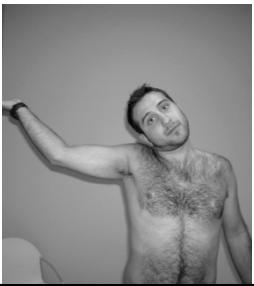
Hypomobilité - Tension neuroméningée défavorable

- ✓ L'exercice dépend des épreuves positives
- ✓ Il peut être nécessaire de fixer la colonne cervicale pour empêcher le mouvement anormal
- ✓ Prendre en considération les mouvements de soie dentaire (sliders) par rapport aux mouvements de tension (tensioners)






Slider/Tensioner









Déficience de la stabilité dynamique

Programme de stabilisation de la colonne cervicale

- ✓ Stade I
- ✓ Stade II
- ✓ Stade III






Programme de stabilisation de la colonne cervicale

Stade I

Isoler les fléchisseurs profonds du cou

- ✓ Glisser sur le mur (wall slide)
- ✓ Décubitus dorsal avec rouleau de serviette
 - ✓ Pratiquer avec le manomètre à rétroaction biologique (PBU)

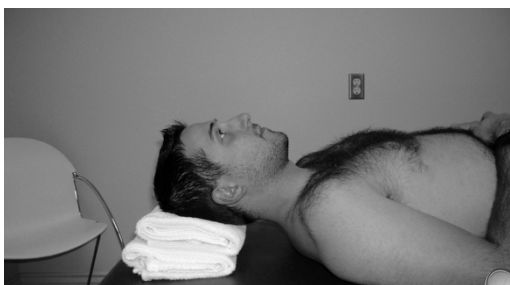
ORTHOPAEDIC DIVISION
OF THE CANADIAN PHYSIOTHERAPY ASSOCIATION



AQPMO
Association Québécoise
de physiothérapie manuelle



Posture neutre



ORTHOPAEDIC DIVISION
OF THE CANADIAN PHYSIOTHERAPY ASSOCIATION



AQPMO
Association Québécoise
de physiothérapie manuelle



Courts fléchisseurs/avec PBU



ORTHOPAEDIC DIVISION
OF THE CANADIAN PHYSIOTHERAPY ASSOCIATION



AQPMO
Association Québécoise
de physiothérapie manuelle



Courts extenseurs



ORTHOPAEDIC DIVISION
OF THE CANADIAN PHYSIOTHERAPY ASSOCIATION



AQPMO
Association québécoise
des physiothérapeutes universitaires



Programme de stabilisation de la colonne cervicale

Stade I

Isoler les extenseurs profonds du cou

- ✓ Stimulation musculaire électrique (EMS) et
- ✓ Exercices thérapeutiques médicaux (MET)
- ✓ Autorésistance
- ✓ Revenir à la position neutre en position assise

ORTHOPAEDIC DIVISION
OF THE CANADIAN PHYSIOTHERAPY ASSOCIATION



AQPMO
Association québécoise
des physiothérapeutes universitaires



Programme de stabilisation de la colonne cervicale

Stade I

Co-contraction des extenseurs segmentaires

- ✓ Avec la stimulation musculaire électrique
- ✓ Avec un signe de tête affirmatif simultanément
- ✓ Avec les stabilisateurs scapulaires et les extenseurs thoraciques

ORTHOPAEDIC DIVISION
OF THE CANADIAN PHYSIOTHERAPY ASSOCIATION



AQPMO
Association québécoise
des physiothérapeutes universitaires



Courts fléchisseurs DV et soulèvement



ORTHOPAEDIC DIVISION
OF THE CANADIAN PHYSIOTHERAPY ASSOCIATION



AQPMO
Association québécoise
de physiothérapie manuelle



Programme de stabilisation de la colonne cervicale

Stade II

- ✓ Contrôler la position de la tête et du cou en intégrant le mouvement des membres
- ✓ Il faut contrôler tout mouvement anormal pendant l'exercice

ORTHOPAEDIC DIVISION
OF THE CANADIAN PHYSIOTHERAPY ASSOCIATION



AQPMO
Association québécoise
de physiothérapie manuelle



Neutre avec mouvements des MS



ORTHOPAEDIC DIVISION
OF THE CANADIAN PHYSIOTHERAPY ASSOCIATION



AQPMO
Association québécoise
de physiothérapie manuelle



Programme de stabilisation de la colonne cervicale

Stade II

✓ Progressions

- ✓ Mouvements des bras: - bilatéraux/unilatéraux réciproques en-dessous de 90 au-dessus de la tête
- ✓ Plans variés – flexion/horizontal/abduction/PNF/rot

ORTHOPAEDIC DIVISION
OF THE CANADIAN PHYSIOTHERAPY ASSOCIATION



AQPMO
Association québécoise
de physiothérapie manuelle



Programme de stabilisation de la colonne cervicale

Stade II

Progressions de positionnement:

- ✓ mousse Ethafoam ou 1/2 rouleau
- ✓ Assis: supporté à non-supporté sur ballon
- ✓ À genoux: sur les genoux à position quadrupède
- ✓ Debout: supporté à non-supporté à planche d'équilibre
- ✓ Ballon – décubitus ventral à décubitus dorsal

ORTHOPAEDIC DIVISION
OF THE CANADIAN PHYSIOTHERAPY ASSOCIATION



AQPMO
Association québécoise
de physiothérapie manuelle



Courts fléchisseurs assis incliné /4 pattes



ORTHOPAEDIC DIVISION
OF THE CANADIAN PHYSIOTHERAPY ASSOCIATION



AQPMO
Association québécoise
de physiothérapie manuelle



Neutre 4 pattes/position de travail



ORTHOPAEDIC DIVISION
OF THE CANADIAN PHYSIOTHERAPY ASSOCIATION



AQPMO
Association québécoise
de physiothérapie manuelle



Programme de stabilisation de la colonne cervicale

Stade II

Progression de résistance:

- ✓ Poids libres/ballon lesté/poulies/tubes
- ✓ Entraînement avec de plus grandes résistances/renforcement des muscles des unités interne et externe
- ✓ En décubitus dorsal mouvement
- ✓ Affirmatif de la tête en la soulevant et mouvement affirmatif de la tête et soulèvement sur plan incliné
- ✓ Retour à la position neutre en position quadrupède

ORTHOPAEDIC DIVISION
OF THE CANADIAN PHYSIOTHERAPY ASSOCIATION



AQPMO
Association québécoise
de physiothérapie manuelle



Courts fléchisseurs sous charge plan incliné et à l'horizontale



ORTHOPAEDIC DIVISION
OF THE CANADIAN PHYSIOTHERAPY ASSOCIATION



AQPMO
Association québécoise
de physiothérapie manuelle



Programme de stabilisation de la colonne cervicale

Stade III

- ✓ Assurer le contrôle pendant les mouvements du cou et les schèmes de mouvement
- ✓ Inclinaison latérale pure sur le mur
- ✓ Rotation au niveau de l'oeil sur le mur
- ✓ Pratique de l'hyperextension en position assise ou quadrupède (sans affaissement)
- ✓ Assurer le contrôle au travail et lors des sports

ORTHOPAEDIC DIVISION
OF THE CANADIAN PHYSIOTHERAPY ASSOCIATION



AQPMO
Association Québécoise
de physiothérapie manuelle



De flexion à neutre



ORTHOPAEDIC DIVISION
OF THE CANADIAN PHYSIOTHERAPY ASSOCIATION



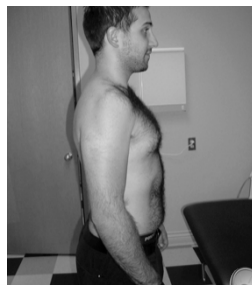
AQPMO
Association Québécoise
de physiothérapie manuelle



Déficiences posturales et prise de conscience kinesthésique

Pathologie induite par la projection antérieure de la tête

- ✓ crâniovertébrale (translation antérieure)
- ✓ Augmentation de la lordose cervicale moyenne (extension et translation antérieure)
- ✓ Flexion cervicale basse et à la jonction CT
- ✓ Cyphose thoracique



ORTHOPAEDIC DIVISION
OF THE CANADIAN PHYSIOTHERAPY ASSOCIATION



AQPMO
Association Québécoise
de physiothérapie manuelle



Exercices spécifiques de correction posturale

Doivent concerner la posture globale

- ✓ Élévation sternale
- ✓ Rentrer le menton / rétraction
- ✓ Décubitus dorsal
- ✓ Rouleau de mousse
- ✓ Contre le mur
- ✓ Assis – supporté, non-supporté

ORTHOPAEDIC DIVISION
OF THE CANADIAN PHYSIOTHERAPY ASSOCIATION



AQPMO
Association québécoise
de physiothérapie manuelle



Proprioception

- ✓ La sensibilité kinesthésique était significativement plus faible chez un groupe de patients présentant des douleurs cervicales

PROGRAMMES D'EXERCICES

- ✓ Maintenir l'équilibre postural optimal lors des mouvements des bras
- ✓ Stimuler progressivement en changeant la base de support
- ✓ Exercices de type vestibulaire
- ✓ Exercices de repositionnement de la tête

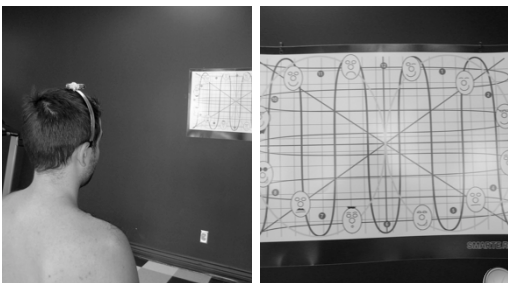
ORTHOPAEDIC DIVISION
OF THE CANADIAN PHYSIOTHERAPY ASSOCIATION



AQPMO
Association québécoise
de physiothérapie manuelle



Laser/poster Smarterehab



ORTHOPAEDIC DIVISION
OF THE CANADIAN PHYSIOTHERAPY ASSOCIATION



AQPMO
Association québécoise
de physiothérapie manuelle



Kinesthésie

- ✓ Repositionnement en Rot D, G, F/E, diagonale
- ✓ Yeux ouverts puis yeux fermés
- ✓ Tête fixe yeux qui suivent
- ✓ Yeux fixes tête bouge
- ✓ Yeux bougent puis la tête suit
- ✓ A refaire en rotation du corps
- ✓ Debout, base instable...

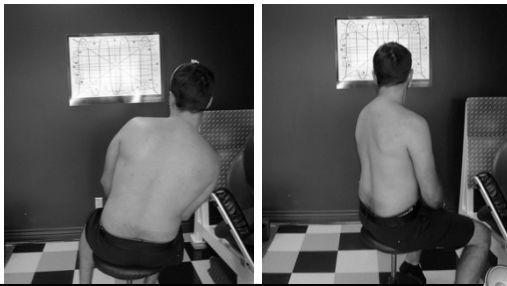
ORTHOPAEDIC DIVISION
OF THE CANADIAN PHYSIOTHERAPY ASSOCIATION



AQPMO
Association Québécoise
de physiothérapie manuelle



Vestibulaire et laser en rotation



ORTHOPAEDIC DIVISION
OF THE CANADIAN PHYSIOTHERAPY ASSOCIATION



AQPMO
Association Québécoise
de physiothérapie manuelle



Approches thérapeutiques

Traiter individuellement ou simultanément

- ✓ Peut nécessiter la thérapie manuelle
- ✓ Étirer les muscles courts
- ✓ Étirer les structures dures
- ✓ Renforcer les muscles faibles
- ✓ Mobiliser les structures articulaires restreintes

ORTHOPAEDIC DIVISION
OF THE CANADIAN PHYSIOTHERAPY ASSOCIATION



AQPMO
Association Québécoise
de physiothérapie manuelle