



Guide d'enseignement

ORL

**Programme d'exercices pour
évidement cervical**

Nom de la physiothérapeute : _____ Téléphone : 418 649-5751

Programme d'exercices pour évidement cervical

- Les exercices qui vous sont proposés ont pour but d'assouplir votre cou et vos épaules et de les renforcer. Des exercices posturaux et respiratoires sont aussi enseignés dans un objectif de complémentarité. Lorsque vous effectuez les exercices, il est important de surveiller constamment votre posture et de respirer tel qu'il vous est enseigné. Il est conseillé de les faire devant un miroir afin de pouvoir vous corriger.
- Chaque exercice doit être effectué quotidiennement, selon les fréquences indiquées. Ils devraient ainsi être intégrés dans votre routine de tous les jours.
- Exécuter les exercices lentement, selon tolérance et sans mouvement brusque. Les exercices devraient être débutés le lendemain de l'opération, à moins d'avis contraire du médecin. Ils devront se poursuivre pendant 6 semaines ou jusqu'à un retour à vos activités courantes.
- Prendre régulièrement des périodes de repos au cours de la journée. Votre récupération n'en sera que meilleure.

Conseils posturaux

- En position assise ou debout, assurez-vous d'avoir le cou droit, c'est-à-dire bien aligné avec le tronc. Le menton est rentré. Les épaules sont ramenées au même niveau l'une de l'autre, légèrement vers l'arrière, tout en étant relâchées.

Posture correcte



Posture incorrecte



- En position assise, utiliser de préférence une chaise munie d'appui-bras. Assurez-vous de vous tenir droit et évitez de croiser les jambes.

Posture correcte



Posture incorrecte



Exercice de respiration

L'objectif de ce type d'exercice est de bien remplir vos poumons et de favoriser la détente. L'exercice peut être réalisé couché, assis ou debout.

- Placer votre main sur le ventre. Inspirer par le nez en gonflant le ventre. Expirer lentement par la bouche en vidant l'air de vos poumons. Faire ce type de respiration **4 à 5 fois aux heures**.

Exercices de mobilité

Faire les exercices assis en s'assurant de conserver une bonne posture (voir conseils posturaux).

- Faire les exercices **5 fois**, lentement, en tenant la position pendant **5 secondes**.

Pour le cou

- Tourner votre tête vers la droite de manière à ce que votre nez soit aligné avec votre épaule ou dans la direction de celle-ci. Les épaules devraient rester immobiles. Revenir au centre et tourner vers la gauche de la même façon.



- Pencher la tête sur le côté droit en dirigeant l'oreille vers l'épaule droite. Éviter d'élever les épaules. Revenir au centre et pencher vers la gauche de la même façon.



- Pencher la tête vers l'avant en dirigeant le menton vers la poitrine. Revenir au centre.



Pour les épaules

- Élever les bras lentement vers l'arrière, les mains jointes, le plus loin possible sans douleur. Assurez-vous que les coudes soient maintenus droits lors de l'exercice. Éviter de soulever l'épaule.

Position initiale



Position finale



- Élever les bras lentement de chaque côté de votre corps, les pouces vers le haut, le plus haut possible, sans douleur. Assurez-vous que les coudes soient maintenus droits lors de l'exercice. Éviter de soulever l'épaule, seulement le bras doit monter.

Position initiale



Position finale



À éviter



- Placer vos bras le long du corps, les coudes fléchis à 90 degrés, les pouces dirigés vers le haut. Ramener les mains vers l'extérieur en gardant les coudes près de votre corps.

Position initiale**Position finale**

- Placer votre main derrière vous, le dos de celle-ci en appui sur votre dos, le pouce vers le haut. Glisser la main vers le haut.

Position initiale**Position finale**

Exercices de renforcement

Pour les stabilisateurs du cou (région cervicale haute)

Faire les exercices lentement à raison de 3 séries de 5 répétitions. Tenir pendant 5 secondes. Faire l'exercice en s'assurant de conserver une bonne posture (voir conseils posturaux).

Position de départ

- Couché sur le dos, un petit oreiller sous la tête, genoux pliés. Rentrer le menton et essayer de presser **légèrement** la tête contre l'oreiller.

Position initiale



Position finale



Pour les épaules (fléchisseurs)

- Faire l'exercice du côté opéré. À l'aide d'un léger poids de 1 à 2 livres placé dans la main (une boîte de conserve peut aussi être utilisée), élever le bras lentement devant vous, le pouce vers le haut, jusqu'à la hauteur de vos épaules. Assurez-vous que les coudes sont maintenus droits lors de l'exercice.
- Dans le cas où l'exercice devient facile, vous pouvez augmenter la charge progressivement jusqu' à ce que vous ressentiez que votre force est semblable à votre autre bras et que vous êtes capable de bien utiliser votre bras dans vos activités quotidiennes.



Pour les trapèzes

Assis bien droit, les bras le long du corps.

- Élever les épaules pour les ramener vers les oreilles.



- Ramener les épaules vers l'arrière en essayant de rapprocher les omoplates l'une de l'autre.
- Pour progresser : faire légèrement penché avec poids dans les mains.

Position initiale



Position finale



Participants à la rédaction du document :

M^{me} Nathalie Audet, m.d. ORL

M^{me} Émilie Carrier, pht. HEJ

M. Olivier Leblanc, pht. HEJ

M^{me} France Lizotte, pht. M. GDO., conseillère cadre DGAAC

M^{me} Marie-Eve Beaulieu, pht. HEJ

