Je prends soin de mon corps

Je m'étire

Parution: Lundi 2 septembre 2019



Le conseil du médecin de la fédération des ASPTT



Dr Jacques Roussel

Médecin du sport



La tête est une partie du corps compacte au poids non négligeable. Sa mobilité met en tension tous les muscles qui la soutiennent. Faire travailler les muscles de la nuque limite les gènes cervicales et facilite les mouvements de la tête.

Ayez la tête bien fixée sur les épaules!

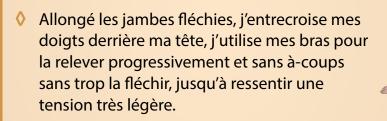
J'étire ma nuque

Ces étirements vont permettre de diminuer les douleurs cervicales. L'important sera de travailler sur une mobilisation de cette chaîne musculaire et particulièrement sur les muscles pour diminuer la tension.

Quelques exercices

À faire 10 secondes et en douceur.

J'incline la tête vers l'arrière très progressivement jusqu'à ressentir une contraction légère et je fais de même vers l'avant.



Debout, je place mon bras droit derrière mon dos et je le tiens avec ma main gauche. J'incline progressivement la tête vers la gauche jusqu'à ressentir une tension très légère. Je fais la même chose à droite.



N'hésitez pas à consulter votre médecin traitant en cas de persistance de tension ou de douleur.









LE GROUPE LA POSTE