

Le cou douloureux (subaigu)

1) Le mini-oui +

Position de base du mini-oui :

- Assis
 - Bonne posture
 - Rentrer légèrement menton
 - Respirez par le nez
- Faites des rotations (faire «non»)
- 10 x des 2 côtés
- 3 x par jour

ET/OU

- Élevez les bras (assis ou couché sur le dos)
- 10 x des 2 côtés, un bras après l'autre
- Puis les 2 bras en même temps
- 2-3 x par jour



2) Le dos droit SVP!

- Position chaise au mur, genoux à 120°
- Coller la tête, le dos et les bras au mur
- Lever bras à 30° (comme sur l'image)
- Respirer profondément par le nez

Tenir 30 secondes

3-4 x par jour

