

Cervicales : 4 mouvements qui soulagent vraiment

Torticolis, raideurs, douleurs... Entre les mauvaises postures répétées devant l'ordinateur, la télé, le smartphone et sur l'oreiller, nos cervicales sont soumises à rude épreuve ! Comment soulager facilement et efficacement les tensions ?

Par [Magali Quent](#)

Publié 11 janvier 2022

Mise à jour 06 juin 2024



© ADOBE-STOCK

Comment soulager la douleur des cervicales ?

Composée de 7 vertèbres empilées les unes sur les autres, **la nuque est la partie la plus mobile de notre colonne vertébrale.** Et par conséquent la plus vulnérable tant elle est sollicitée, souvent sans ménagement, pour bouger et soutenir la tête... et ses 5 kilos ! En agissant en douceur sur les muscles, tendons et ligaments chargés d'assurer mobilité et stabilité de la zone, **ces mouvements permettent de soulager et éviter les douleurs et raideurs qui crispent le cou. Pratiqués régulièrement, ils améliorent confort et bien-être.**

L'automassage pour soulager la contracture dans la nuque

L'objectif

Mobiliser la peau et les muscles pour **détendre la contracture et soulager la douleur associée.**

Le mouvement

- Assis ou debout, **pincez la peau de votre nuque entre vos pouces et index, étirez-la en douceur et faite-la rouler plusieurs fois entre vos doigts.**

- Pincez ensuite plus en profondeur en saisissant peau et muscle. Tirez, malaxez 4 sec puis relâchez brusquement. Ou bien, cherchez le point le plus douloureux et appuyez dessus 1 min avec le pouce.

- Terminez par un massage à mains pleines de la nuque, environ 2 min.



© NICOLAS TRÈVE

2/ L'étirement pour allonger les muscles du cou et soulager la douleur

L'objectif

Allonger les muscles du cou et décompresser les articulations.

Commencer par le côté le moins douloureux. Ne pas forcer.

Le mouvement

- **Assis** dos plat, épaules relâchées, **main gauche tenant l'assise du siège, passez le bras droit au-dessus de la tête, posez la main**

droite sur l'oreille gauche, le majeur glissé à l'entrée de l'oreille.

- Penchez doucement la tête vers la droite en appuyant avec la main droite. Tenez l'étirement 7 sec, revenez doucement en position initiale. Répétez 6 autres fois. Idem de l'autre côté.

Lire aussi: [Ma petite gym du matin, extra pour bien démarrer la journée!](#)



© NICOLAS TRÈVE

3/ La mobilisation

L'objectif

Solliciter muscle et articulation calmement, tout en douceur et de façon rythmée et répétitive pour **libérer la mobilité.**

Le mouvement

- Debout ou assis dos bien droit, épaules relâchées, **tête droite en position neutre, regard à l'horizontal, prenez votre menton dans la main droite, pouce et index de part et d'autre.**

- Avec la main droite, poussez lentement le menton vers la gauche, en accompagnant le

mouvement du regard qui reste à l'horizontal. Revenez en position initiale, toujours en poussant avec la main droite.

10 fois du même côté.

Réalisez ensuite 10 fois ce mouvement de l'autre côté, en posant la main gauche sur le menton et en poussant vers la droite.

Lire aussi: [Je fais ma gym avec une chaise, une table... et une écharpe!](#)



© NICOLAS TRÈVE

4/ Le renforcement pour protéger les cervicales

L'objectif

Travailler les muscles profonds et stabilisateurs du cou par un gainage ciblé pour mieux maintenir et protéger les cervicales.

Le mouvement- Debout ou assis, dos et tête droits, épaules relâchées, **munissez-vous d'une grande écharpe** non élastique (ou d'une

serviette de toilette).

- **Vous allez ensuite la poser bien centrée, successivement sur le haut du crâne, sous le menton, sur le front et derrière le crâne et attraper un pan dans chaque main.**

- Dans chaque position, la tête doit rester droite, haut du crâne vers le ciel et les muscles du cou résister 10 sec à la pression de la serviette tirée par les mains, sans forcer. Faites 10 répétitions par position.

- **Serviette posée sur le haut du crâne** (visuel a) : tirez la vers le bas. Le menton ne doit pas descendre.

- **Serviette posée sous le menton** : tirez la vers le haut. Le menton ne doit pas de lever.

- **Serviette posée sur le front** : tirez la vers l'arrière. La tête doit rester droite.

- **Serviette posée à l'arrière du crâne** (visuel b) : tirez là vers l'avant. La tête doit rester droite.

Lire aussi: [En forme: 4 mouvements pour des genoux mobiles](#)



© NICOLAS TRÈVE

a. Le mouvement de **la serviette posée sur le haut du crâne**



© NICOLAS TRÈVE

b. Le mouvement de **la serviette posée à l'arrière du crâne**

Précautions

La zone cervicale étant très sensible et chaque cas étant particulier, **avant de pratiquer ces exercices à la maison, prenez toujours l'avis de votre médecin si vous souffrez de douleurs ou pathologies spécifiques.**

Merci au **Docteur Marc Pérez, médecin du sport, médecin ostéopathe**, auteur du coffret [Ostéo-gym, les cartes. 60 exercices ciblés pour soulager vous-même vos douleurs](#), éd. Leduc. / Illustrations: © Nicolas Trève.