



Articulation

Exercices pour le dos et le cou

Programme de prévention des blessures au travail

Service de santé et sécurité au travail • Centre Acti-Santé

Programme d'exercices pour le dos et le cou

Les exercices suivants favorisent une meilleure posture. Lorsqu'ils sont effectués régulièrement, de deux à quatre fois par semaine, ils contribuent à prévenir ou réduire l'intensité des douleurs au cou et au dos.

Objectifs du programme

Mobilisation • pages 4 à 7

- › Échauffer les articulations
- › Relâcher la tension musculaire

Musculation • pages 8 à 12

- › Augmenter l'endurance et la force des muscles

Étirements • pages 13 à 17

- › Améliorer la flexibilité des muscles
- › Relâcher la tension musculaire

ATTENTION

- › Si vous avez une blessure récente, vous devriez consulter un médecin ou un professionnel de la santé avant d'entreprendre ce programme d'exercices.
- › Si certains exercices augmentent votre douleur, faites-les avec de moins grands mouvements ou avec de plus petites charges; si les douleurs persistent, cessez immédiatement.
- › Il est important d'écouter votre corps et d'y aller à votre rythme!

Consignes

- › Répétez de 10 à 15 fois
- › Procédez à un rythme lent
- › Effectuez de grands mouvements (amplitude maximale)

⚠ ATTENTION

- › Serrez les muscles du ventre
- › Tenez le dos bien droit (évitez de creuser le bas du dos)
- › Mettez l'accent sur la descente des épaules vers l'arrière

Épaules



- 1 Effectuez des rotations vers l'arrière avec les épaules

Consignes

- › Position de départ
 - Écartez les pieds (largeur un peu plus grande que celle des épaules)
 - Pliez les genoux légèrement
 - Pliez le tronc vers l'avant pour créer un angle d'environ 90 degrés avec les hanches
 - Appuyez les mains sur les cuisses
- › Répétez 10 fois
- › Procédez à un rythme lent

⚠ ATTENTION

- › Assurez-vous que les genoux ne dépassent pas les orteils

Dos



1 Étirez le dos et le cou



2 Arrondissez le dos et le cou

Consignes

- › Répétez de 10 à 15 fois
- › Procédez à un rythme lent

⚠ ATTENTION

- › Relâchez les muscles du cou et des épaules
- › Cessez la demi-rotation lorsque l'oreille arrive vis-à-vis l'épaule
- › Maintenez une posture droite

Cou



- 1 Effectuez des demi-rotations de la tête vers le bas

Consignes

- › Répétez de 10 à 15 fois
- › Procédez à un rythme lent

⚠ ATTENTION

- › Évitez d'amener le regard vers le plafond (évitez d'avoir la tête trop vers l'arrière)
- › Maintenez une posture droite

Cou



1 Baissez la tête en rapprochant le plus possible le menton de la cage thoracique



2 Relevez la tête jusqu'à ce que le regard soit dirigé vers le haut (comme pour dire oui)

Consignes

- › Position de départ
 - Debout ou assis
 - Épaules relâchées
- › Maintenez la contraction des omoplates pendant cinq secondes et répétez 10 fois
- › Faites une pause de deux minutes et faites une deuxième série de 10 pour de meilleurs résultats
- › Expirez à l'effort et inspirez en revenant en position de départ

⚠ ATTENTION

- › Serrez les muscles du ventre
- › Tenez le dos bien droit (évitez de creuser le bas du dos)

Haut du dos



- 1 Tentez de rapprocher les deux omoplates vers le centre du dos en reculant les épaules (comme si vous vouliez tenir un objet entre vos omoplates)

Consignes

- › Position de départ
 - Assis sur une chaise
 - Bras allongés au-dessus de la tête
- › Maintenez l'effort pendant une minute ou selon votre tolérance
- › Contrôlez votre respiration et faites de longues expirations

⚠ ATTENTION

- › Serrez les muscles du ventre
- › Tenez le dos bien droit (évitez de creuser le bas du dos)
- › Relâchez les épaules

Stabilisateurs du tronc



1 Inclinez le tronc vers l'avant

Consignes

- › Position de départ
 - Pieds écartés à la largeur des épaules
 - Bras allongés devant
- › Répétez de 10 à 15 fois, selon votre tolérance
- › Faites une pause de deux minutes et faites une deuxième série de 10 pour de meilleurs résultats
- › Expirez à l'effort et inspirez en revenant en position de départ

⚠ ATTENTION

- › Assurez-vous de toujours voir vos orteils
- › Gardez la cage thoracique ouverte et maintenez le regard vers l'avant
- › Si l'exercice est difficile, pliez les genoux à 45 degrés
- › Ne pliez pas les genoux à plus de 90 degrés

Cuisses et muscles fessiers



1 Pliez les genoux selon votre tolérance en poussant le bassin vers l'arrière et en inclinant le tronc légèrement vers l'avant (comme pour s'asseoir sur une chaise)

2 Revenez à la position verticale (en deux secondes) en poussant les talons et en serrant les muscles fessiers (pour travailler davantage l'équilibre, allongez les bras vers l'avant)

Consignes

- › Position de départ
 - Debout ou assis
- › Maintenez la contraction pendant cinq secondes, selon votre tolérance, et répétez 10 fois
- › Faites une pause de deux minutes et faites une deuxième série de 10 pour de meilleurs résultats
- › Contrôlez votre respiration et faites de longues expirations

⚠ ATTENTION

- › Relâchez les épaules
- › Serrez les muscles du ventre
- › Tenez le dos bien droit (évittez de creuser le bas du dos)

Avant du cou



- 1 Rentrez le menton en poussant la tête vers l'arrière (comme pour faire un double menton)

Consignes

- › Position de départ
 - Debout ou assis
 - Main placée contre l'oreille
- › Maintenez la contraction pendant cinq secondes, selon votre tolérance, et répétez 10 fois
- › Répétez les contractions de l'autre côté, faites une pause de deux minutes et faites une deuxième série de 10 pour de meilleurs résultats
- › Contrôlez votre respiration et faites de longues expirations

⚠ ATTENTION

- › **Gardez la tête bien droite en regardant en avant**
- › **Gardez les épaules basses**
- › **Serrez les muscles du ventre**
- › **Tenez le dos bien droit (évittez de creuser le bas du dos)**

Côtés du cou



- 1 Poussez doucement la tête contre la main, sans que rien ne bouge (retenez avec la main)

Consignes

- › Position de départ
 - Debout
 - Tronc légèrement plié vers l'avant
 - Jambe avancée de quelques centimètres
- › Maintenez la position de 20 à 30 secondes, répétez avec l'autre jambe
- › Vous devez ressentir un étirement musculaire, mais sans douleur (réduisez l'amplitude du mouvement s'il y a une douleur)
- › Contrôlez votre respiration et faites de longues expirations

⚠ ATTENTION

- › Appuyez-vous sur la cuisse de la jambe pliée

Arrière de la cuisse



- 1 Poussez le bassin vers l'arrière et tirez les orteils vers vous

Consignes

- › Position de départ
 - Debout
 - Genoux légèrement pliés
- › Maintenez la position de 20 à 30 secondes, répétez avec l'autre jambe
- › Vous devez ressentir un étirement musculaire, mais sans douleur (réduisez l'amplitude du mouvement s'il y a une douleur)
- › Contrôlez votre respiration et faites de longues expirations

⚠ ATTENTION

- › Gardez votre jambe d'appui légèrement pliée
- › Gardez le genou directement sous la hanche
- › Maintenez le corps le plus droit possible, appuyez-vous au besoin

Devant de la cuisse



- 1 Prenez le dessus de la cheville avec la main du même côté

Tirez la cheville vers l'arrière de la cuisse en serrant les muscles fessiers

Consignes

- › Position de départ
 - Assis sur une chaise
 - Incliné vers l'avant, le tronc appuyé sur les cuisses
- › Maintenez la position de 20 à 30 secondes
- › Vous devez ressentir un étirement musculaire, mais sans douleur (réduisez l'amplitude du mouvement s'il y a une douleur)
- › Contrôlez votre respiration et faites de longues expirations

⚠ ATTENTION

- › Gardez les bras (ou les mains) bien enroulés autour des cuisses

Bas du dos



- 1 Arrondissez le bas du dos en relevant le tronc

Consignes

- › Position de départ
 - Debout ou assis
- › Maintenez la position de 20 à 30 secondes, de chaque côté
- › Vous devez ressentir un étirement musculaire, mais sans douleur (réduisez l'amplitude du mouvement s'il y a une douleur)
- › Contrôlez votre respiration et faites de longues expirations

⚠ ATTENTION

- › Gardez le regard vers l'avant
- › Relâchez les épaules

Côtés du cou



- 1 Inclinez la tête de côté en amenant une oreille vers l'épaule du même côté

Poussez le poignet de la main opposée vers le sol (si vous ne ressentez pas l'étirement, éloignez doucement la main du corps)

Consignes

- › Position de départ
 - Debout ou assis
- › Maintenez la position de 20 à 30 secondes, de chaque côté
- › Vous devez ressentir un étirement musculaire, mais sans douleur (réduisez l'amplitude du mouvement s'il y a une douleur)
- › Contrôlez votre respiration et faites de longues expirations

ATTENTION

- › Relâchez les épaules

Arrière du cou



- 1 Tournez légèrement la tête vers le côté

Rentrez le menton vers le cou



CHUM

Centre hospitalier de l'Université de Montréal

Service de santé et sécurité au travail • Centre Acti-Santé