

Programme d'exercices pour évidement cervical ORL



Les exercices qui vous sont proposés ont pour but d'assouplir votre cou et vos épaules et de les renforcer. Des exercices de posture et de respiration sont aussi présentés en complément. Avant de débuter le programme d'exercices, veuillez prendre connaissance de ces recommandations.

RECOMMANDATIONS



Commencez les exercices le lendemain de la chirurgie.

Faites les exercices à tous les jours. Intégrez les exercices à votre quotidien et demeurez actif.

Surveillez votre posture devant un miroir et respirez tel qu'enseigné dans le programme.

Continuez à faire les exercices pendant 6 semaines, ou jusqu'à ce que vous sentiez que vous avez repris vos forces.

Si vous avez des traitements de radiothérapie à la suite de la chirurgie, il est recommandé de poursuivre les exercices pendant 6 mois après l'arrêt des traitements. S'il persiste des raideurs ou inconforts, vous pouvez réaliser le programme d'exercice plus longtemps (jusqu'à 18 mois).

Si vous remarquez une perte de force ou de mobilité persistante à votre bras ou votre cou après avoir fait régulièrement votre programme d'exercices durant quelques semaines, communiquez avec votre physiothérapeute ou votre médecin.

Prenez régulièrement des périodes de repos au cours de la journée. Votre récupération n'en sera que meilleure.

Conseils posturaux

1. Quand vous êtes assis ou debout, gardez votre cou droit, en ligne avec le tronc. Rentrez votre menton. Ramenez vos épaules au même niveau l'une de l'autre, un peu vers l'arrière, tout en étant relâchées.
2. Quand vous êtes assis, utilisez une chaise avec des appui-bras. Tenez-vous droit et ne croisez pas vos jambes.

Posture correcte



Posture incorrecte



Programme d'exercices pour évidement cervical

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.

- Placez votre main sur le ventre. Inspirez par le nez en gonflant le ventre. Expirez lentement par la bouche en vidant l'air de vos poumons. Faites ce type de respiration **4 à 5 fois aux heures.**

Exercices de mobilité

Les exercices se font en position assise. Ajustez votre posture en vous regardant dans un miroir (voir conseils posturaux).

POUR LE COU

Si vous ressentez des étourdissements ou des engourdissements/picotements lors de la réalisation des exercices, allez moins loin dans le mouvement.

Rotation

1. Tournez votre tête vers la droite, le plus loin possible, de façon à regarder par-dessus votre épaule.
2. Revenez au centre et tournez vers la gauche de la même façon.
3. Les épaules devraient rester immobiles.

Tenez 5 secondes chaque position, répétez 5 à 10 fois, 2 fois par jour.



Flexion latérale

1. Penchez la tête sur le côté droit en amenant l'oreille vers l'épaule droite. Évitez de lever les épaules.
2. Revenez au centre et penchez vers la gauche.

Tenez 5 secondes chaque position, répétez 5 à 10 fois, 2 fois par jour.



Flexion

1. Penchez la tête vers l'avant en amenant le menton vers la poitrine.
2. Revenez au centre.

Tenez 5 secondes chaque position, répétez 5 à 10 fois, 2 fois par jour.



Programme d'exercices pour évidement cervical

POUR LES ÉPAULES

Flexion épaule

1. Les mains jointes, levez les bras lentement vers l'arrière, sans douleur.
2. Gardez les coudes étendus pendant le mouvement.
3. Gardez les épaules collées contre le lit et évitez de les soulever vers les oreilles.

Tenez 5 secondes, répétez 5 à 10 fois, 2 fois par jour.



Abduction épaule

1. Levez les bras de chaque côté de votre corps, les pouces ou les paumes vers le haut, le plus haut possible sans douleur.
2. Gardez les coudes étendus pendant le mouvement.
3. Évitez de soulever les épaules vers les oreilles.

Tenez 5 secondes, répétez 5 à 10 fois, 2 fois par jour.



À éviter

Rotation externe, assis

1. Placez vos bras le long du corps, les coudes pliés, les pouces vers le haut.
2. Amenez les mains vers l'extérieur en gardant les coudes près de votre corps.

Tenez 5 secondes, répétez 5 à 10 fois, 2 fois par jour.



Rotation externe, couché

1. Couché sur le dos, écartez le bras de votre corps et pliez le coude.
2. Amenez le dos de la main vers le matelas.
3. Gardez les épaules collées contre le lit et évitez de les soulever vers les oreilles.

Tenez 5 secondes, répétez 5 à 10 fois, 2 fois par jour.



Programme d'exercices pour évidement cervical

Main dans le dos

1. Debout, placez le dos de la main contre votre dos, pouce vers le haut.
2. Glissez la main vers le haut.
3. Gardez les omoplates collées ensemble.

Tenez 5 secondes, répétez 5 à 10 fois, 2 fois par jour.



Exercices de renforcement

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).

POUR LES STABILISATEURS DU COU (région cervicale haute)

Rétraction

1. Couché sur le dos, les jambes pliées. Placez un oreiller sous la tête.
2. Rentrez le menton et essayez de presser légèrement la tête contre l'oreiller.

Tenez 5 secondes, faites 3 séries de 5 répétitions.



POUR LES ÉPAULES (fléchisseurs)

Flexion épaule

1. Pour débuter, n'utilisez pas de poids dans les mains.
2. Levez les bras devant vous, pouces vers le haut, jusqu'à la hauteur des épaules.
3. Les coudes doivent être étendus.

Tenez 5 secondes, faites 3 séries de 5 répétitions.

Pour progresser, ajoutez un poids léger (1-2 lbs) dans la main.

Augmentez progressivement la charge jusqu'à ce que vous ayez retrouvé votre force.



Programme d'exercices pour évidement cervical

Élévation scapulaire

1. Assis, les bras le long du corps.
2. Levez les épaules vers les oreilles.

Tenez 5 secondes, faites 3 séries de 5 répétitions.



Rétraction scapulaire

1. Amenez les épaules vers l'arrière en rapprochant les omoplates l'une de l'autre.

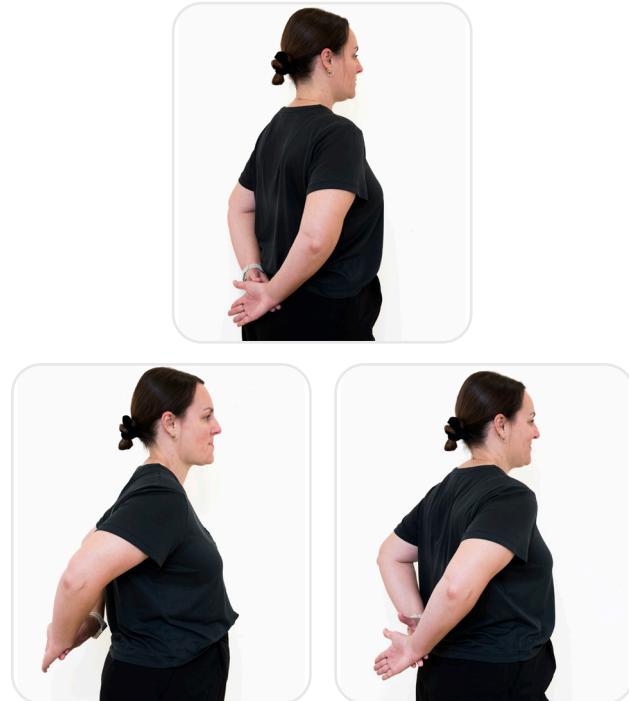
Tenez 5 secondes, faites 3 séries de 5 répétitions.



Renforcement main dans le dos

1. Placez les deux mains dans le bas de votre dos, la main du côté opéré dans la main opposée.
2. Décollez les mains du dos en vous aidant de la main non-opérée.
3. Collez les omoplates et évitez de pencher le dos vers l'avant.

Tenez 5 secondes, faites 3 séries de 5 répétitions.



Il importe de noter que ce guide émet des recommandations conformes aux informations scientifiques disponibles au moment de sa publication. Toutefois, ces recommandations n'ont aucunement pour effet de remplacer le jugement d'un clinicien. Si vous avez des questions, nous vous invitons à communiquer avec l'équipe de professionnels de la santé qui vous soutiendra. Si, d'une façon ou d'une autre, vous faites une mauvaise utilisation de l'information contenue dans ce document, le CHU de Québec-Université Laval ne pourra être tenu responsable de dommages de quelque nature que ce soit à cet égard.