

Travail des cervicales en fonctionnel respiratoire & extension

Harmonisation douce du rachis cervical en extension : la respiration sert de moteur du gain d'amplitude.

3:51 vidéo

Approche **Fonctionnelle**

Décubitus dorsal

01 Objectif clinique

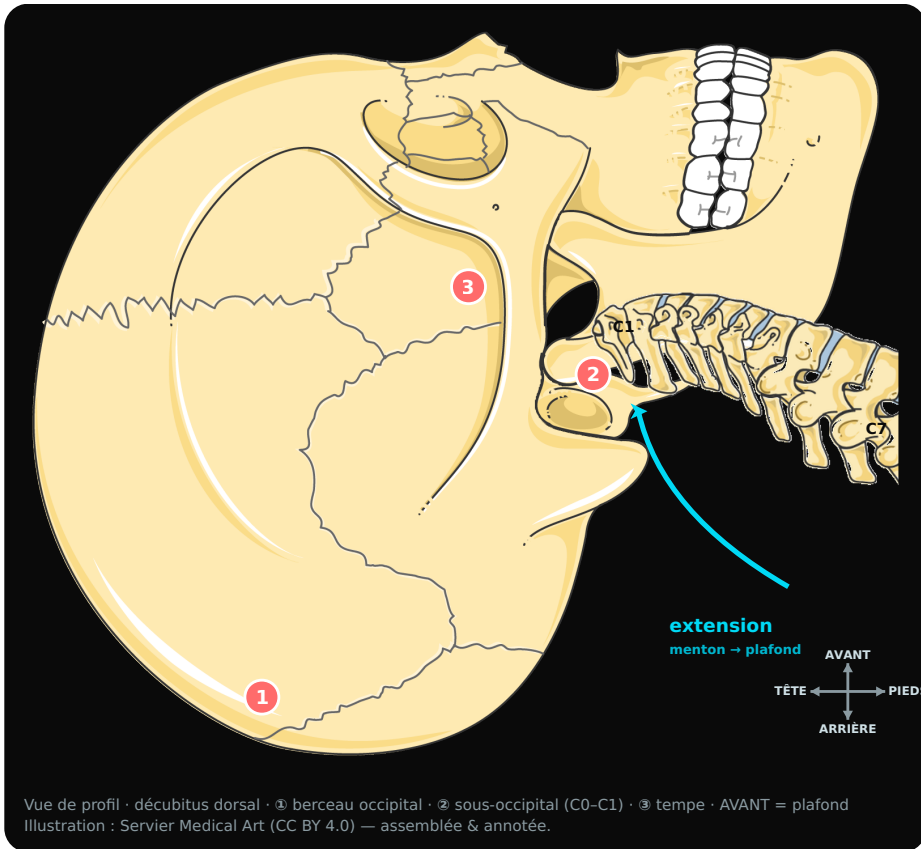
Restaurer l'**amplitude d'extension** du rachis cervical chez un patient en rectitude (postures prolongées en flexion : écran, smartphone). La respiration sert de levier : on gagne à l'inspiration, on verrouille à l'expiration. Technique douce et indolore, idéale en **ouverture de séance**.

02 Prise & points d'appui

- 1 **Berceau occipital** — les deux paumes soutiennent l'occiput ; la tête pèse dedans, aucune compression.
- 2 **Pulpe des doigts** — sous-occipital (charnière C0-C1), pour induire & guider l'extension.
- 3 **Pouces libres** — le long des tempes, sans appuyer, pour contrôler l'axe de la tête.

03 Déroulé du geste

- 1 **Installer le berceau**
Tête dans les mains, patient relâché ; 2-3 cycles pour lâcher la nuque.
- 2 **Pré-positionner en extension**
Jusqu'à la **première résistance souple** (barrière motrice).
- 3 **Inspiration → accompagner**
Menton vers le plafond : gagner quelques degrés.
- 4 **Expiration → verrouiller**
Ne pas reculer : **maintenir l'amplitude** acquise.
- 5 **Répéter 4 à 6 cycles**
Jusqu'au **plateau d'amplitude**.
- 6 **Relâcher & amp; ; réévaluer**
Retour lent en neutre ; retester l'extension active.



04 Paramètres repères

4-6

CYCLES RESPIRATOIRES

2-3 min

DURÉE D'EXÉCUTION

1-2 x

RÉPÉTITIONS / SÉANCE

Début

MOMENT DE SÉANCE

05 Indications & précautions

✓ Indications

- + Cervicalgies posturales en flexion (écran, smartphone)
- + Rectitude cervicale, perte de lordose
- + Restriction d'amplitude en extension
- + Préparation en ouverture de séance
- + Sujet jeune / tonique, mobilisation douce

✗ Contre-indications / prudence

- Insuffisance vertébro-basilaire (vertiges, troubles visuels en extension)
- Instabilité cervicale, traumatisme récent (whiplash)
- Arthrose sévère, ostéophytose marquée
- Pathologie inflammatoire / tumorale du rachis
- Toute douleur reproduite par l'extension

06 Erreurs & astuces

- ✗ **Forcer la barrière** déclenche une défense musculaire, le gain se perd.
- ✗ **Comprimer l'occiput** bloque le relâchement ; laissez la tête peser.
- ✗ **Ignorer le rythme** hors inspiration, l'effet de levier disparaît.
- ✓ **Astuce** regard vers le haut à l'inspiration → facilite l'extension.

07 À retenir

Points clés

- **La respiration est le moteur** — gain à l'inspiration, verrouillage à l'expiration.
- **Douceur > amplitude** — indolore et progressif, jamais forcé.
- **Geste d'ouverture** — prépare le tissu avant le travail structurel.

✍ Mes notes & repères personnels



Voir la démonstration vidéo (3:51)

Geste complet filmé en conditions réelles sur la plateforme.

vimeo.com/showcase/12268467

Illustration anatomique : Servier Medical Art (smart.servier.com), licence CC BY 4.0 — recadrée, assemblée & annotée par Kiné Campus. Fiche pédagogique à usage des professionnels de santé diplômés ; le contenu clinique et le placement des repères constituent un repère de formation issu de la vidéo associée, à valider par le formateur référent — il ne se substitue pas au jugement clinique ni à l'examen du patient.