

Charnière cervicale C2-C7 en fonctionnel respiratoire & flexion

Mobilisation douce des segments C2-C7 en flexion, couplée à la respiration.

01 Objectif clinique

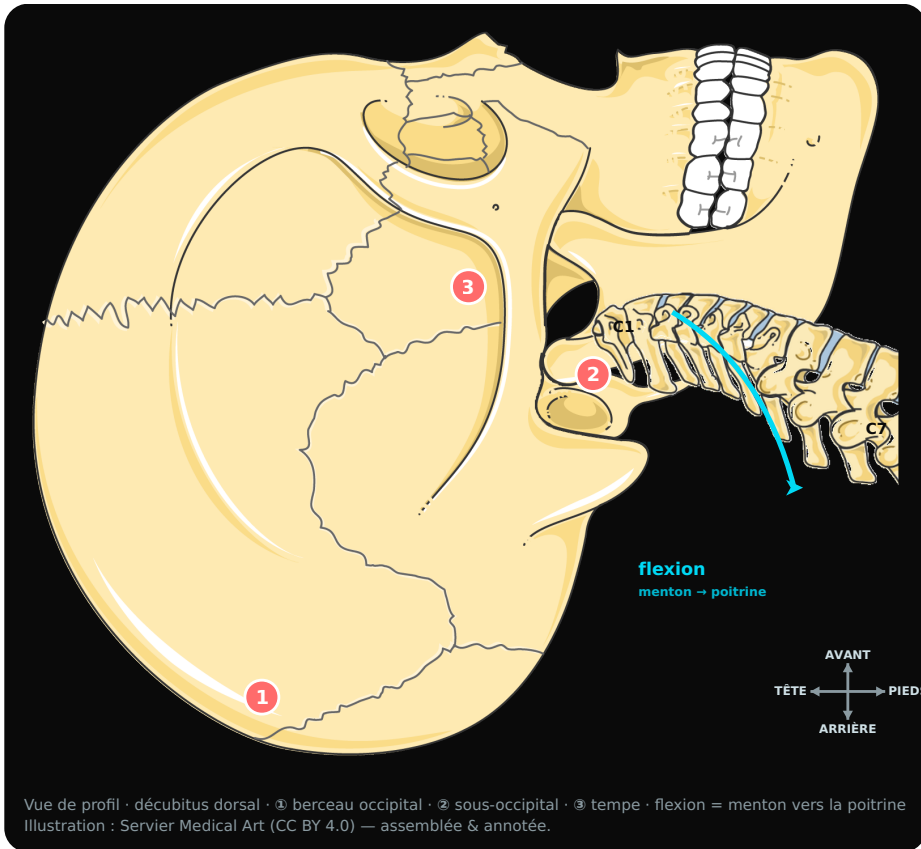
Mobiliser en douceur les segments **C2-C7** en **flexion**, la respiration servant de moteur : on gagne la flexion à l'inspiration, on l'ancre à l'expiration. Utile sur une extension cervicale excessive (hyperlordose) et les restrictions globales de flexion.

02 Prise & points d'appui

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

03 Déroulé du geste

- 1 **Installer le berceau occipital**
Tête relâchée dans les mains, 2-3 cycles pour lâcher la nuque.
- 2 **Pré-positionner en flexion**
Jusqu'à la **première résistance souple**.
- 3 **Inspiration → accompagner**
Menton vers la poitrine : gagner quelques degrés de flexion.
- 4 **Expiration → verrouiller**
Maintenir l'amplitude acquise, sans reculer.
- 5 **Répéter 4 à 6 cycles**
Jusqu'au plateau d'amplitude en flexion.
- 6 **Relâcher & réévaluer**
Retour lent, retester la flexion 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

- + Hyperlordose / extension cervicale excessive
- + Restrictions globales en flexion
- + Complément aux techniques structurales
- + Cervicalgies posturales

✗ Contre-indications / prudence

- Insuffisance vertébro-basilaire (test VBI)
- Instabilité cervicale, traumatisme récent
- Arthrose sévère, ostéophytose marquée
- Pathologie inflammatoire / tumorale
- Douleur reproduite par le mouvement

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** synchronisez-vous sur la respiration spontanée du patient.

07 À retenir

Points clés

- **La respiration est le moteur** — gain à l'inspiration, verrouillage à l'expiration.
- **Sens inverse de l'extension** — ici on ouvre la flexion C2-C7.
- **Douceur > amplitude** — indolore et progressif.

✍ Mes notes & repères personnels



Voir la démonstration vidéo (4:01)

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.