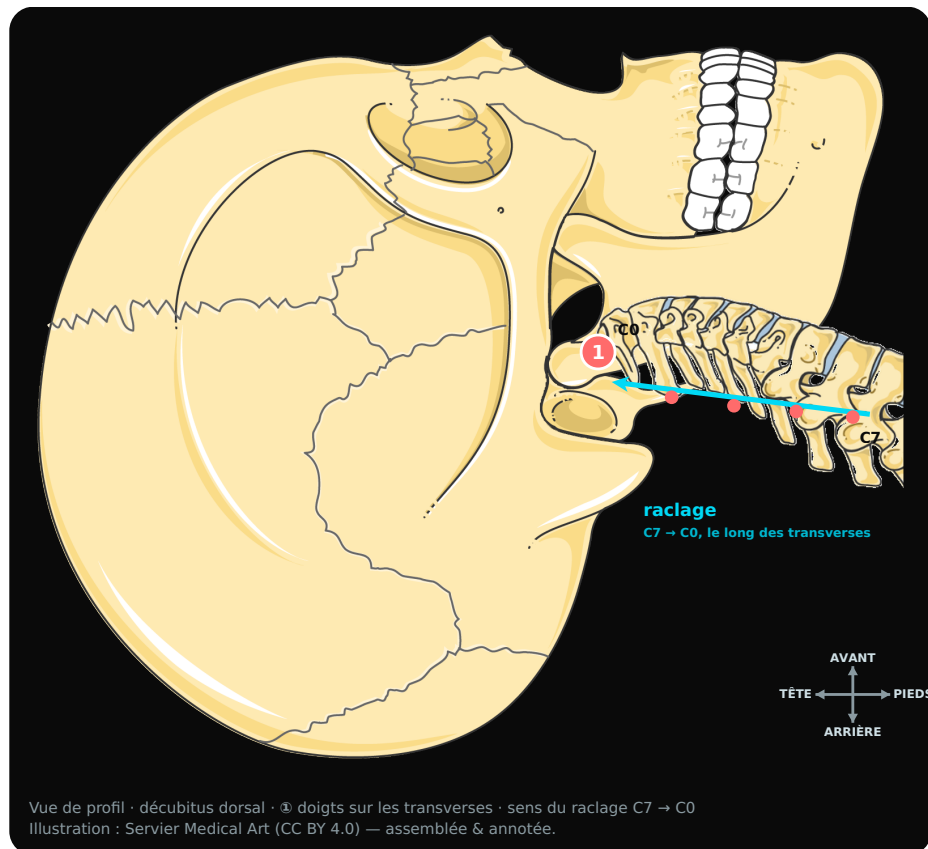


# Travail des cervicales par raclage des apophyses transverses (C7 → C0)

Technique myofasciale : pression tangentielle le long de la rangée des transverses, de C7 vers l'occiput.



## 01 Objectif **clinique**

Technique **myofasciale par raclage** le long des apophyses transverses cervicales, de **C7 (base du cou) vers C0 (occiput)**. Pression tangentielle et glissée pour libérer les contractures profondes et les adhérences.

## 02 Prise & **points d'appui**

- 1 **Index & majeur** — posés le long de la rangée des apophyses transverses, pression tangentielle.
- 2 **Glissé lent C7 → C0** — remonter progressivement vers l'occiput, sans pincer.

## 03 Déroulé **du geste**

- 1 **Repérer la rangée des transverses**  
Palper la ligne des apophyses transverses, côté à traiter.
- 2 **Poser index & majeur**  
Contact tangentiel, pas de pression axiale.
- 3 **Raclage lent de C7 vers C0**  
Remonter le long de la rangée en pression glissée.
- 4 **Insister sur les zones denses**  
Ralentir sur les cordons myofasciaux.
- 5 **Répéter 3 à 5 passages**  
Sans agresser le tissu ; rester dans le confort.
- 6 **Réévaluer la souplesse**  
Retester la mobilité et la sensibilité locale.

## 04 Paramètres repères

**3-5**

PASSAGES

**Lent**

VITESSE

**Tangentiel**

TYPE D'APPUI

**Complément**

RÔLE EN SÉANCE

## 05 Indications & précautions

### ✓ Indications

- + Cervicalgies myofasciales chroniques
- + Contractures musculaires profondes
- + Complément des manipulations articulaires
- + Syndrome tensionnel cervical

### ✗ Contre-indications / prudence

- Douleur vive / hyperalgie locale
- Lésion cutanée, inflammation aiguë
- Pathologie tumorale / infectieuse
- Zone de l'artère vertébrale (prudence)

## 06 Erreurs & astuces

- ✗ **Pincer le muscle** provoque une défense ; rester en pression glissée.
- ✗ **Aller trop vite** le relâchement myofascial demande de la lenteur.
- ✗ **Appui axial** c'est un contact tangentiel, pas une pression profonde.
- ✓ **Astuce** travailler sur l'expiration du patient.

## 07 À retenir

### Points clés

- **Sens C7 → C0** — on remonte vers l'occiput le long des transverses.
- **Myofascial** — on cherche le relâchement des tissus mous.
- **Complément** — idéal après/avant les techniques articulaires.

### ✍ Mes notes & repères personnels

---

---

---



### Voir la démonstration vidéo (2:22)

Geste complet filmé en conditions réelles sur la plateforme.

[vimeo.com/showcase/12268467](https://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.