

Charnière C2-C7 en fonctionnel respiratoire & extension

Pendant inverse de la flexion : mobilisation C2-C7 en extension, accompagnée par la respiration.

01 Objectif clinique

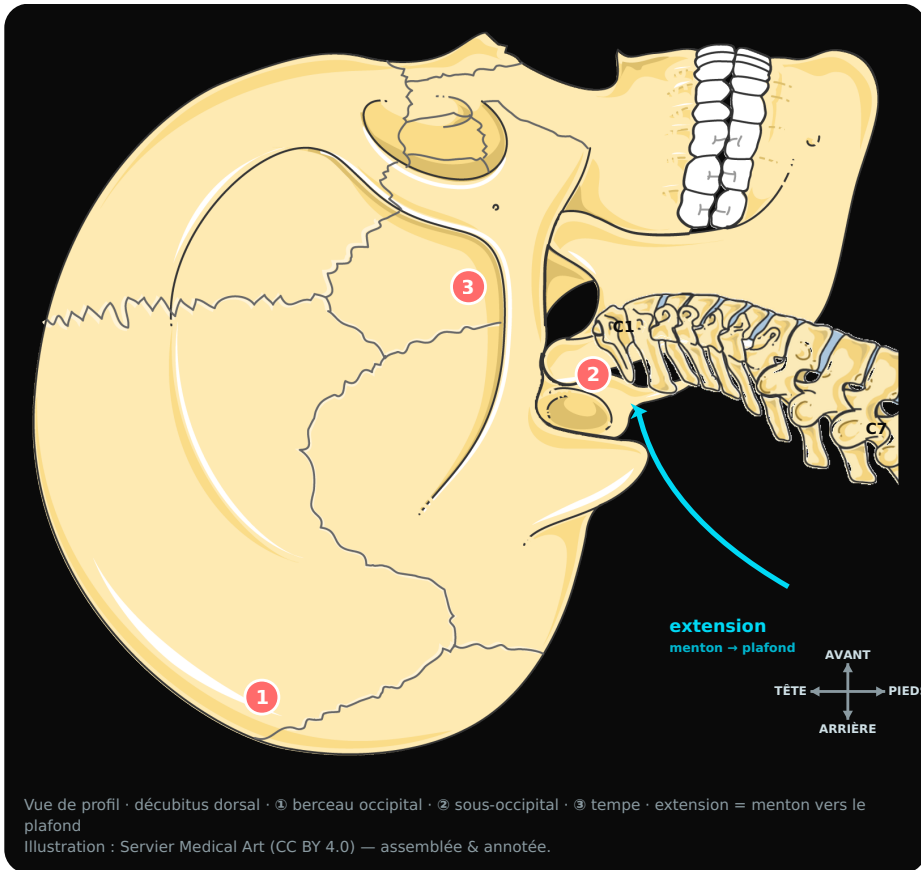
Mobilisation fonctionnelle **C2-C7 en extension**, accompagnée par la respiration (gain à l'inspiration, maintien à l'expiration). Technique longue, ciblée sur la rectitude et les restrictions d'extension.

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

- | | |
|---|--|
| <ol style="list-style-type: none"> 1 Installer le berceau
Occiput dans les mains, nuque relâchée. 2 Pré-positionner en extension
Jusqu'à la première résistance souple. 3 Inspiration → accompagner
Menton vers le plafond, quelques degrés. | <ol style="list-style-type: none"> 4 Expiration → verrouiller
Maintenir l'amplitude gagnée. 5 Répéter 4 à 6 cycles
Jusqu'au plateau d'amplitude. 6 Relâcher & réévaluer
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

- + Rectitude cervicale
- + Cervicalgies posturales (écran, smartphone)
- + Restrictions d'extension C2-C7
- + Ouverture de séance

✗ 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

- **Pendant inverse de la flexion** — ici on ouvre l'extension C2-C7.
- **Respiration motrice** — inspiration = gain, expiration = maintien.
- **Technique longue** — maintien prolongé entre cycles.

✍ Mes notes & repères personnels



Voir la démonstration vidéo (4:39)

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.