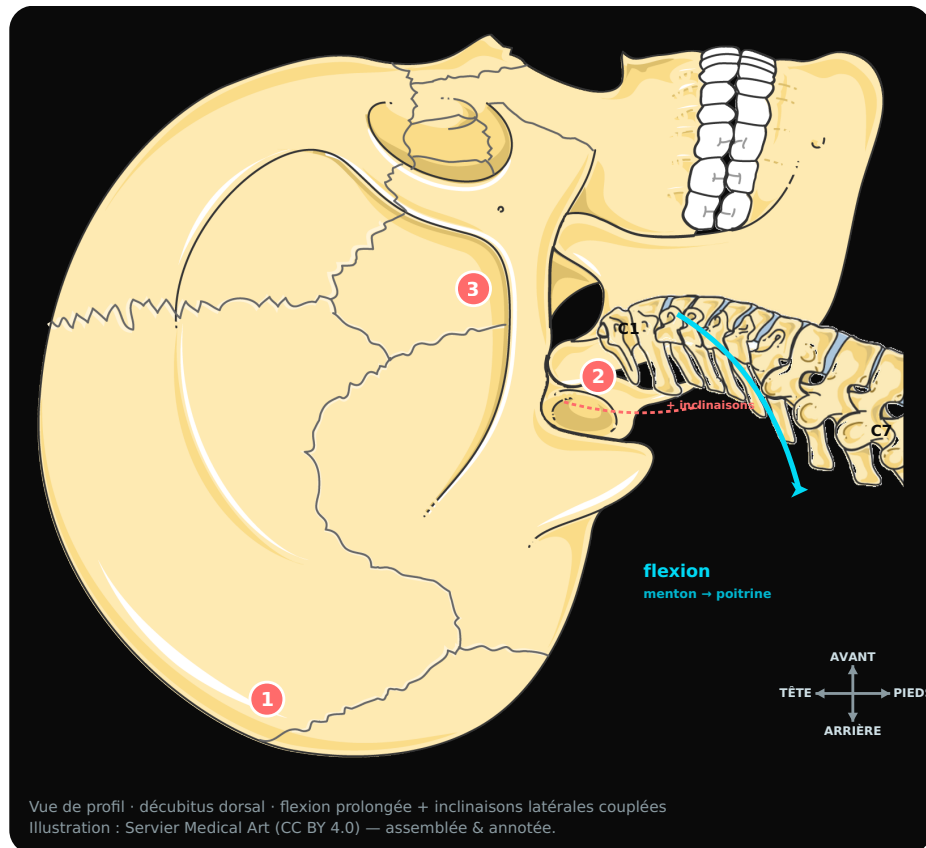


Travail fonctionnel respiratoire C2-C7 en flexion (version longue)

Variante allongée du travail en flexion, avec maintien prolongé et inclinaisons couplées.



01 Objectif clinique

Variante **allongée** du travail fonctionnel respiratoire de C2-C7 en **flexion**, avec maintien prolongé entre les cycles et travail des **inclinaisons couplées** pour les dysfonctions latérales associées.

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 la prise**
Occiput soutenu, patient relâché.
- 2 **Flexion à l'inspiration**
Gagner la flexion C2-C7.
- 3 **Maintien prolongé**
Tenir la position entre les cycles.
- 4 **+ Inclinaison couplée**
Ajouter une inclinaison latérale douce.
- 5 **Répéter avec patience**
La durée favorise le relâchement.
- 6 **Réévaluer flexion & latéralité**
Retester les deux composantes.

04 Paramètres repères

5-8

CYCLES

3-4 min

DURÉE

1 x

RÉPÉTITION

Séance

MOMENT

05 Indications & précautions

✓ Indications

- + Restrictions de flexion globale
- + Dysfonctions latérales associées
- + Cervicalgies chroniques
- + Sujets post-whiplash

✗ 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

- **Version longue** — maintien prolongé = relâchement profond.
- **Flexion + inclinaison** — on couvre la latéralité.
- **Patience** — la lenteur fait le résultat.

✍ Mes notes & repères personnels



Voir la démonstration vidéo (3:45)

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.