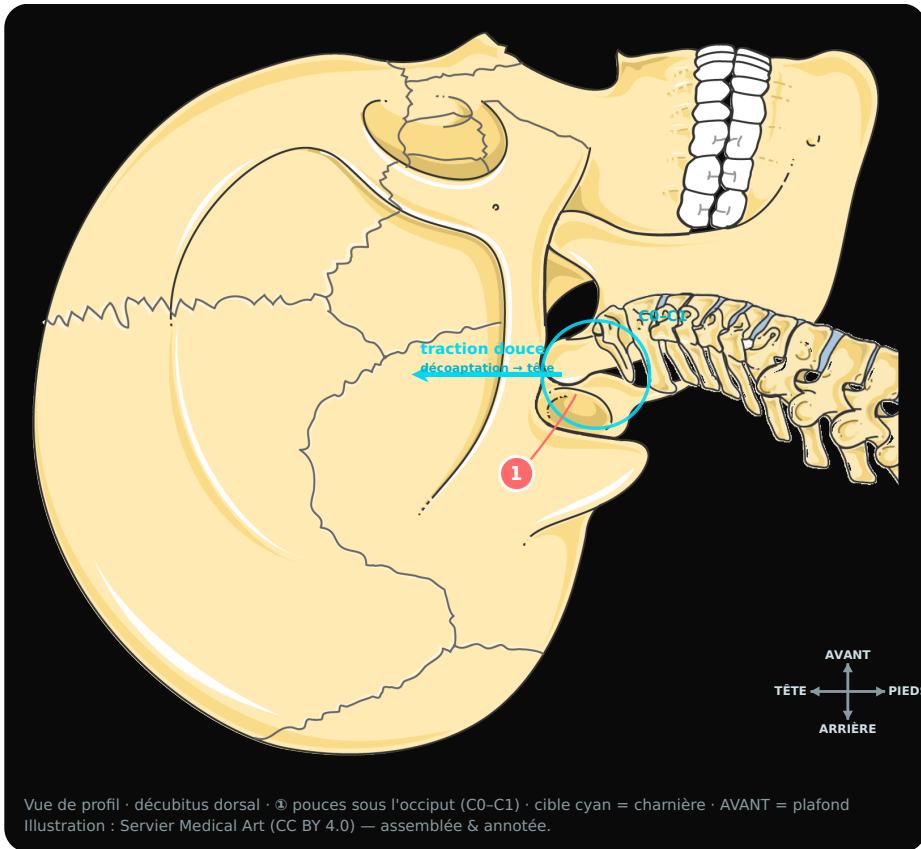


Cervicales C0 et C1 — charnière crano-cervicale

Technique très douce de la jonction occiput-atlas : traction crânienne légère et micro-mobilisations, sans trust.



01 Objectif clinique

Technique **très douce** de la charnière crano-cervicale (C0-C1, occiput-atlas), région à **haute responsabilité** : ~50 % de la rotation cervicale, passage de l'artère vertébrale, équilibre proprioceptif. Traction crânienne légère + micro-mobilisations en rotation et inclinaison, **sans trust**.

02 Prise & points d'appui

- 1 **Pouces / index sous l'occiput** — sur l'épine occipitale, de part et d'autre (sous-occipital, charnière C0-C1). Traction crânienne **légère** et micro-mobilisations douces, jamais en force.

03 Déroulé du geste

- 1 **Installer la prise sous-occipitale**
Pouces/index sous l'épine occipitale, tête relâchée dans les mains.
- 2 **Traction crânienne légère**
Décoapter très doucement C0-C1 dans l'axe, vers la tête.
- 3 **Micro-rotation spécifique**
Rotation fine C0-C1, dans l'amplitude libre uniquement.
- 4 **Micro-inclinaison**
Associer une légère inclinaison latérale, symétrique.
- 5 **Rester très douce — sans trust**
Aucune impulsion ; on cherche le relâchement proprioceptif.
- 6 **Réévaluer la rotation haute**
Retester la rotation cervicale supérieure, indolore.

04 Paramètres repères

Douce

INTENSITÉ

Sans trust

IMPULSION

Micro

AMPLITUDE

VBI –

PRÉREQUIS (TEST)

05 Indications & précautions

✓ Indications

- + Céphalées hautes (cervico-géniques)
- + Vertiges d'origine proprioceptive
- + Troubles de l'équilibre
- + Restriction de rotation cervicale haute

✗ Contre-indications / prudence

- Test VBI positif (insuffisance vertébro-basilaire)
- Suspicion de dissection vertébrale
- Éviter toute manipulation directe sur l'artère vertébrale
- Antécédent neurologique ou traumatique haut

06 Erreurs & astuces

- ✗ **Forcer la rotation** la charnière C0–C1 est fragile : micro-amplitude uniquement.
- ✗ **Négliger le test VBI** zone de l'artère vertébrale : testing préalable obligatoire.
- ✗ **Ajouter un trust** technique douce par définition ; aucune impulsion.
- ✓ **Astuce** chercher le relâchement, pas l'amplitude.

07 À retenir

Points clés

- **Zone à haute responsabilité** — artère vertébrale + proprioception : test VBI préalable.
- **Très douce, sans trust** — micro-mobilisations dans l'amplitude libre.
- **Rotation haute** — C0–C1 assure ~50 % de la rotation cervicale.

✍ Mes notes & repères personnels



Voir la démonstration vidéo (2:06)

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.