



Fiche d'auto-rééducation — Névralgie cervico-brachiale

Cette fiche vous propose des exercices simples à réaliser à votre rythme, ainsi que des informations pour mieux comprendre votre pathologie.

Vos exercices à réaliser à domicile (sans matériel)

À savoir sur la douleur : Une gêne modérée pendant l'exercice est normale et ne doit pas vous inquiéter. En revanche, si une douleur apparaît le lendemain, c'est le signe que la charge était trop importante ce jour-là : dans ce cas, ne sautez pas les exercices du jour suivant, mais réalisez-les avec une charge réduite (moins de répétitions, amplitude plus petite, ou maintien plus court).

1. Rétractation cervicale (auto-grandissement du cou)

Position de départ — Assis(e), dos droit, épaules basses et relâchées, regard à l'horizontale.

Mouvement — Reculez doucement le menton vers l'arrière, comme pour esquisser un double menton, en gardant le regard horizontal et sans pencher la tête vers le bas. Maintenez quelques secondes, puis relâchez.

Points de vigilance — Le mouvement se fait horizontalement, jamais vers le bas. Les épaules restent basses et détendues pendant tout l'exercice.

À répéter plusieurs fois, plusieurs fois par jour, sans forcer.

Ce que vous devez ressentir : Un léger étirement à l'arrière du cou est normal. Arrêtez si vous ressentez une augmentation de la douleur ou des symptômes dans le bras.

2. Glissement neural du membre supérieur (neurodynamique)

Position de départ — Assis(e), le bras du côté douloureux légèrement écarté du corps, coude fléchi, paume orientée vers le visage.

Mouvement — Tendez progressivement le coude tout en inclinant délicatement la tête du côté opposé à la douleur, puis revenez à la position de départ en repliant le coude et en ramenant la tête du côté douloureux. Réalisez le mouvement lentement, de façon continue et sans à-coup.

Points de vigilance — Le mouvement doit rester doux et progressif, jamais forcé. Arrêtez immédiatement si les fourmillements ou la douleur dans le bras augmentent pendant l'exercice.

Quelques répétitions lentes, plusieurs fois par jour, en restant toujours en dessous du seuil de déclenchement des symptômes.

Ce que vous devez ressentir : Une sensation d'étirement léger ou de tension le long du bras peut apparaître ; elle doit rester tout à fait supportable et disparaître rapidement à l'arrêt du mouvement.

3. Étirement doux du côté du cou

Position de départ — Assis(e), dos droit, épaule du côté à étirer stabilisée en posant la main sous la cuisse ou le long du corps.

Mouvement — Inclinez doucement la tête vers le côté opposé à la douleur, l'oreille se rapprochant de l'épaule, sans tourner la tête. Maintenez la position quelques secondes, puis revenez doucement au centre.

Points de vigilance — Mouvement lent et progressif, épaule maintenue basse. Ne forcez jamais l'amplitude.

Maintien de quelques secondes, à répéter plusieurs fois de chaque côté si toléré, sans forcer.

***Ce que vous devez ressentir :** Étirement doux sur le côté du cou et le haut de l'épaule. Aucune irradiation ni sensation de décharge dans le bras ne doit apparaître.*

4. Renforcement isométrique des muscles du cou

Position de départ — Assis(e) ou debout, tête en position neutre, regard horizontal.

Mouvement — Posez la paume de la main sur le front et poussez légèrement la tête contre la main sans qu'elle ne bouge (contraction isométrique). Maintenez quelques secondes puis relâchez. Répétez en plaçant la main successivement à l'arrière du crâne, puis sur chaque côté de la tête.

Points de vigilance — La tête reste parfaitement immobile pendant la poussée. La force appliquée reste modérée et la respiration doit rester libre, sans blocage.

Maintien de quelques secondes par direction, à répéter plusieurs fois, sans forcer.

***Ce que vous devez ressentir :** Sensation de travail musculaire léger dans le cou, sans douleur ni irradiation dans le bras.*

5. Rétraction des omoplates (renforcement scapulaire)

Position de départ — Assis(e) ou debout, bras relâchés le long du corps.

Mouvement — Rapprochez doucement les omoplates l'une de l'autre, vers le bas et l'arrière, comme pour les glisser dans les poches arrière d'un pantalon, sans hausser les épaules. Maintenez quelques secondes, puis relâchez.

Points de vigilance — Ne haussez pas les épaules vers les oreilles. Gardez la nuque détendue et allongée pendant tout le mouvement.

À répéter plusieurs fois, plusieurs fois par jour.

***Ce que vous devez ressentir :** Sensation de travail musculaire entre les omoplates et le haut du dos, sans tension ni douleur dans la nuque.*

D'autres ressources sont à votre disposition sur RD-Kine.fr : d'autres fiches d'auto-rééducation, des articles santé et des contenus téléchargeables pour mieux comprendre et prendre soin de votre corps au quotidien.



Comprendre votre pathologie

La névralgie cervico-brachiale, une irritation d'une racine nerveuse du cou

La névralgie cervico-brachiale correspond à une irritation ou une compression d'une racine nerveuse au niveau du rachis cervical. Cette atteinte, aussi appelée radiculopathie cervicale, se manifeste par une douleur qui part du cou et irradie vers l'épaule, le bras, voire la main, parfois accompagnée de fourmillements, d'engourdissements ou d'une sensation de faiblesse dans le membre supérieur.

Un peu d'anatomie pour comprendre

Au niveau du cou, chaque racine nerveuse sort de la colonne vertébrale par un petit orifice osseux appelé foramen intervertébral. Ces racines se rejoignent ensuite pour former le plexus brachial, un réseau de nerfs qui descend jusque dans le bras et la main. Lorsqu'une racine cervicale est irritée ou comprimée à sa sortie de la colonne, la douleur et les autres sensations anormales peuvent donc se ressentir loin du cou, tout le long du trajet du nerf concerné.

Pourquoi apparaît-elle ?

Elle fait suite le plus souvent à des changements dégénératifs progressifs des disques et des articulations cervicales, ou à une hernie discale, qui réduisent l'espace disponible pour la racine nerveuse au niveau du foramen. Ces phénomènes sont fréquents avec l'avancée en âge et ne traduisent pas une fragilité particulière : ils font partie de l'évolution naturelle de la colonne cervicale, et la grande majorité des personnes concernées retrouvent une situation confortable.

Une évolution le plus souvent favorable

Chez la plupart des patients, la névralgie cervico-brachiale suit une évolution favorable, avec une amélioration progressive des symptômes sur plusieurs semaines à quelques mois. Un suivi régulier reste toutefois recommandé afin de s'assurer que l'état ne s'aggrave pas et d'ajuster la prise en charge si nécessaire.

Pourquoi bouger est important

Les recommandations internationales de kinésithérapie orthopédique préconisent une approche associant plusieurs techniques actives : étirements, exercices de renforcement, mobilisation cervicale et thoracique, éventuellement complétés par une traction cervicale. Les exercices de mobilisation neurale (glissements neuraux) visent quant à eux à favoriser la circulation autour du nerf irrité et à diminuer progressivement sa sensibilité. Bouger progressivement, dans une amplitude qui reste confortable, fait donc partie intégrante du traitement plutôt que d'être un risque à éviter.

Quand consulter sans attendre

Certains signes doivent amener à reconsulter rapidement : une faiblesse importante ou qui s'aggrave dans le bras ou la main, une perte de sensibilité marquée, ou l'apparition de troubles de la marche ou de l'équilibre. Ces situations restent rares mais justifient un avis médical sans délai, en complément du suivi habituel.

À retenir : La névralgie cervico-brachiale évolue le plus souvent favorablement avec une prise en charge active. Réalisés régulièrement et sans forcer, ces exercices participent à soulager la douleur et à retrouver progressivement une mobilité confortable du cou et du bras. Soyez patient(e) et régulier(ère) : les progrès se construisent semaine après semaine.