



Fiche d'auto-rééducation — Cervicalgies communes

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. Rétraction cervicale (double menton)

Position de départ — Assis ou debout, dos droit, regard à l'horizontale, épaules relâchées et basses.

Mouvement — Reculer doucement la tête horizontalement, comme pour faire un double menton, sans baisser ni relever le regard. Maintenir la position quelques secondes puis relâcher lentement.

Points de vigilance — Le mouvement se fait dans l'axe, sans incliner la tête vers le bas ni la basculer en arrière. Respirer normalement pendant le maintien.

À répéter plusieurs fois dans la journée, en particulier lors des pauses devant un écran, sans forcer.

Ce que vous devez ressentir : Un léger étirement à l'arrière de la nuque et une sensation de travail sous le menton, sans douleur.

2. Renforcement des muscles fléchisseurs profonds du cou

Position de départ — Allongé sur le dos, genoux fléchis, pieds à plat, tête posée sur un support fin (serviette pliée) pour rester dans l'axe du corps.

Mouvement — Réaliser un léger hochement de tête, comme pour dire « oui » de façon très discrète, en gardant l'arrière du crâne au contact du support. Maintenir la position quelques secondes puis relâcher.

Points de vigilance — Le mouvement doit rester minime et contrôlé : ce sont les muscles profonds qui travaillent, pas les muscles superficiels du cou. Éviter de lever la tête du support ou de bloquer la respiration.

Quelques répétitions, à réaliser calmement, sans chercher l'intensité ni la fatigue musculaire.

Ce que vous devez ressentir : Une sensation de travail profond et discret à l'avant du cou, sans tension ni douleur dans la nuque.

3. Auto-résistance isométrique multidirectionnelle

Position de départ — Assis, dos droit, une main posée à plat contre le front, la tempe, ou l'arrière du crâne selon la direction travaillée.

Mouvement — Pousser doucement la tête contre la main, qui résiste sans laisser la tête bouger (la tête reste immobile). Réaliser successivement vers l'avant, l'arrière, puis chaque côté.

Points de vigilance — La poussée doit être progressive et modérée, jamais brutale. La tête ne doit pas se déplacer : c'est un travail statique.

Un maintien bref dans chaque direction, à répéter sur les quatre directions, sans forcer au-delà du confort.

***Ce que vous devez ressentir :** Une sensation de contraction musculaire ferme mais confortable, sans à-coup ni douleur.*

4. Mobilité cervicale globale

Position de départ — Assis ou debout, dos droit, épaules relâchées.

Mouvement — Réaliser successivement et lentement une flexion (menton vers la poitrine), une extension douce (regard vers le haut), une inclinaison de chaque côté (oreille vers l'épaule) et une rotation de chaque côté (regard vers l'épaule), en revenant à la position neutre entre chaque mouvement.

Points de vigilance — Les mouvements doivent rester lents, amples et confortables, sans à-coup ni recherche de craquement.

À réaliser dans toutes les directions, en particulier après une période prolongée dans la même position.

***Ce que vous devez ressentir :** Une sensation d'étirement doux et une amélioration progressive de l'aisance du mouvement, sans douleur vive.*

5. Rétraction scapulaire (rapprochement des omoplates)

Position de départ — Assis ou debout, bras relâchés le long du corps, dos droit.

Mouvement — Rapprocher doucement les omoplates l'une de l'autre, comme pour les serrer entre elles, sans hausser les épaules. Maintenir la position quelques secondes puis relâcher.

Points de vigilance — Les épaules restent basses pendant tout le mouvement, sans monter vers les oreilles.

À répéter plusieurs fois dans la journée, notamment pour contrer les postures prolongées en avant.

***Ce que vous devez ressentir :** Une sensation de travail entre les omoplates et le haut du dos, sans tension dans le cou.*

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 cervicalgie commune, une douleur fréquente et bénigne

La cervicalgie désigne toute douleur ressentie entre la base du crâne et le haut des épaules. Elle est qualifiée de « commune » (ou « non spécifique ») lorsque l'examen médical ne retrouve pas de cause précise nécessitant un traitement particulier : c'est le cas de plus de 90 % des douleurs cervicales, selon la Haute Autorité de Santé. Il s'agit d'un trouble extrêmement répandu, puisqu'une grande partie de la population connaîtra au moins un épisode de ce type au cours de sa vie. Une cervicalgie commune évolue le plus souvent favorablement, parfois par accès aigus qui se répètent dans le temps.

Un peu d'anatomie pour comprendre

Le rachis cervical est la portion la plus mobile de la colonne vertébrale : il permet à la tête, qui pèse plusieurs kilos, de se mouvoir dans toutes les directions tout en la maintenant stable. Cette stabilité repose sur un ensemble musculaire à deux niveaux : des muscles profonds, proches des vertèbres, chargés de stabiliser finement chaque segment cervical, et des muscles plus superficiels, qui assurent les mouvements amples de la tête et relient le cou à la ceinture scapulaire. Un déséquilibre entre ces deux systèmes, notamment un manque d'activation des muscles profonds, est associé à la persistance des douleurs cervicales.

Pourquoi apparaît-elle

L'origine des cervicalgies communes est multifactorielle et ne s'explique jamais par une cause unique. Les postures maintenues de façon prolongée, notamment la tête projetée vers l'avant lors du travail sur écran, figurent parmi les facteurs les plus documentés. Le manque d'activité physique et la diminution de la condition musculaire du cou sont également associés à une probabilité plus élevée de douleurs cervicales, tout comme certains facteurs liés au contexte professionnel ou psychosocial. Ces éléments s'additionnent souvent plutôt qu'ils n'agissent isolément.

Pourquoi bouger est important

Contrairement à une idée répandue, l'immobilisation prolongée du cou n'est pas recommandée dans la cervicalgie commune. La Haute Autorité de Santé préconise une prise en charge kinésithérapique qui associe des techniques antalgiques, un travail articulaire, un renforcement musculaire et une reprogrammation neuro-musculaire, avec pour objectif un retour progressif aux activités habituelles. Maintenir une mobilité douce et régulière du cou, plutôt que de le mettre au repos strict, favorise une évolution favorable.

Ce que montre la recherche

Plusieurs travaux ont étudié spécifiquement le rôle des muscles fléchisseurs profonds du cou : leur activation est retardée chez les personnes souffrant de douleurs cervicales, et un exercice ciblé sur ces muscles peut produire un effet antalgique local mesurable. De façon plus générale, les revues de la littérature s'accordent sur l'intérêt d'un programme d'exercices multimodal, associant mobilité, renforcement et parfois thérapie manuelle, plutôt que sur une technique isolée unique.

À retenir : La cervicalgie commune est une douleur fréquente, le plus souvent bénigne et de bonne évolution. Garder le cou en mouvement, plutôt que de le mettre au repos, fait partie des clés d'une récupération favorable. Ces exercices, réalisés régulièrement et sans forcer, visent à redonner mobilité et stabilité à votre rachis cervical, à votre rythme.