



**Centre de Rééducation
et de Traumatologie**

« **Medi Berriat** »

5 Rue Pierre Sépard
38000 Grenoble
Tel : 04 76 96 66 74
Fax : 04 38 12 00 36

*Kinésithérapie - Rééducation
Balnéothérapie
Kinésithérapie du sport
Ondes de choc
Au cabinet / A domicile*

BONNEFOY-CUDRAZ Fabien
JOYE Juliette
TURRI Mickael

AUDRAS Chloe
DURAND Aurélien
MARSEILE Grégoire
NOTHBAAR Mathieu
RONAT MALLIE Ana
VITETTA Lucile

*Masseurs-Kinésithérapeutes
Diplômés d'Etat*

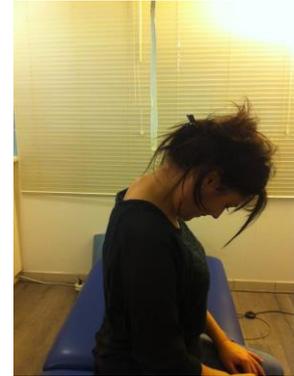
EXERCICES A DOMICILE : CERVICALGIE

Mobilisations actives :

Sur le rythme d'une respiration lente : Inspirer en revenant, souffler en faisant le mouvement.



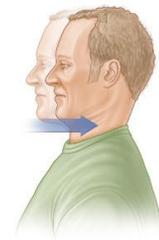
Sur le dos en rotations



Assis : en flexion/extension
en rotations

Posture en auto-agrandissements :

Tenir 5 temps respiratoire, avec apnée 4s et auto-agrandissements



© Healthwise, Incorporated

Sur le dos

Assis

Tonifications muscles cervicaux :

Résister 6 sec puis relacher, 10x



© Healthwis