

Retrouvez votre courbure cervicale : Le protocole quotidien pour libérer vos tensions

Comprendre l'inversion de courbure

- La lordose cervicale est une courbe naturelle essentielle pour absorber les chocs et soutenir le poids de la tête.
- L'inversion de cette courbure, souvent causée par une posture prolongée vers l'avant (text-neck), génère des tensions musculaires et des douleurs chroniques.
- L'objectif est de rééduquer votre colonne cervicale vers sa position neutre grâce à des mouvements ciblés et une ergonomie adaptée.

Exercices de rétraction cervicale (Méthode McKenzie)

- Le double menton : En position assise, rentrez le menton vers l'arrière sans baisser la tête, comme pour créer un double menton.
- Maintenez la position 5 secondes en sentant un étirement léger à la base du crâne, puis relâchez doucement.
- Répétez ce mouvement 10 fois, 3 à 4 fois par jour, pour restaurer la mobilité articulaire.
- Progression : Une fois maîtrisé, effectuez le mouvement en position debout, le dos appuyé contre un mur pour un meilleur alignement.

Optimiser votre poste de travail

- Écran à hauteur des yeux : Le haut de votre écran doit être aligné avec vos yeux pour éviter de pencher la tête vers l'avant.
- Support lombaire : Utilisez un coussin ou le dossier de votre chaise pour maintenir la cambrure naturelle du bas du dos, ce qui influence positivement l'alignement du haut du corps.
- Clavier et souris : Placez-les de manière à ce que vos coudes soient à 90 degrés et vos épaules totalement détendues.
- Pause active : Levez-vous toutes les 45 minutes pour effectuer 30 secondes de retractions cervicales et relâcher les trapèzes.

Habitudes protectrices au quotidien

- Smartphone : Portez l'écran à hauteur de visage plutôt que de baisser la tête vers vos mains.
- Sommeil : Utilisez un oreiller ergonomique qui soutient la nuque sans forcer la tête vers l'avant ou sur les côtés.
- Hydratation : Buvez régulièrement tout au long de la journée pour maintenir l'élasticité et l'hydratation des disques intervertébraux.