



Les douleurs de cervicales sont fréquentes.

En particulier avec plusieurs heures par jour devant un ordinateur.

La solution se trouve dans beaucoup de salles de sport. Il existe plusieurs exercices à faire quand la douleur commence sinon, régulièrement.

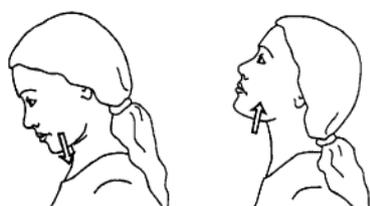


Certains appellent cet endroit le kiné avant le kiné. Ou, kiné préventif ...



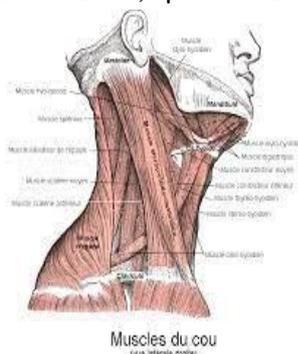
Le premier réflexe à modifier est de dire NON avec la tête. La coutume veut de tourner la tête vers l'arrière et bien, non ! Au contraire.

Il faut reprendre le dessus par une série de mouvements ordonnés. Commencer par le NON simplement de gauche à droite ou de droite à gauche. Il s'agit de chauffer les muscles.



Après une dizaine de non, les muscles peuvent supporter de dire oui. Il faut chauffer les muscles qui entourent les cervicales et, muscler.

Le vrai danger reste toujours de mettre la tête très en arrière en rotation. Pour atteindre ce niveau, il faut enchaîner les mouvements de tête, par séries de dix.



Les enchaînements d'exercices simples par séries de dix vont muscler autour des cervicales.

Un jour vous direz vous-même qu'il s'agissait d'une insuffisance musculaire.

Les entraîneurs de sport sont très rentables.