

Cet exercice a été conçu par des physiothérapeutes spécialisés pour la SEP, dans le cadre du cercle de qualité PSEP, chapeauté par Regula Steinlin Egli.

Les vidéos des exercices présentés sont disponibles sous le lien <http://fpms.ch/fr/videos>.

Avec le soutien de:



Merci pour le soutien financier



«Ma nuque a souvent des tensions.»

Position initiale

- › S'appuyer contre le mur.
- › La pointe des orteils et le genou de la jambe avant touchent le mur.
- › Le talon de la jambe arrière est au sol.
- › Les genoux pas complètement tendus.
- › Les avant-bras en contact avec le mur, le front appuyé sur le dos des mains.
- › Le buste tendu.
- › Le bassin et le thorax parallèles au mur.

Consigne

Respirez calmement et sans forcer dans le ventre.

En expirant, abaissez consciemment les épaules.

Augmentez la pression sous le talon de la jambe arrière et éloignez le genou avant d'une largeur de doigt du mur.

Maintenez cette position jusqu'à une minute, puis revenez en position initiale.

Répétez l'exercice 2 ou 3 fois.

Attention

- › Le regard est dirigé vers l'avant, pas vers le sol, de sorte que la nuque soit détendue.
- › Le bassin ne tourne pas.
- › La respiration est calme, les épaules restent en bas.

Version plus difficile

Lever légèrement le pied avant.

Application au quotidien

Effectuez l'exercice avant de cuisiner devant un meuble ou à la porte de la cuisine.

Objectif de l'exercice

Diminuer les tensions au niveau de votre nuque en renforçant les muscles de votre ventre et en améliorant ainsi la stabilité de votre tronc.