

PASCAL POMMEROL

OSTEOPATHE, CADRE DE SANTE EN KINESITHERAPIE, Master II SC
Ancien enseignant aux Instituts de Kinésithérapie de Lyon, Montpellier et ST Etienne
Ancien directeur de l'école d'ostéopathie « PLPFormation » et de PAPLFORMATION

FICHE CONSEILS et EXERCICES
POUR UN CANAL CERVICAL ETROIT
Ou une myélopathie cervico arthrosique

Le canal cervical étroit est peut-être (de naissance) congénital .
Il peut être d'abord pas ou peu gênant mais avec l'arthrose il peut devenir symptomatique :
la compression de la moelle est alors appelée myélopathie cervico-arthrosique.
Il faut absolument éviter toute extension cervicale.

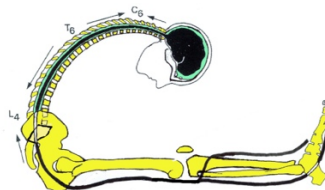
Conseils :

- interdiction de faire de l'extension (regarder en l'air)
- Garder la tête légèrement en flexion
- lors du coucher :
 - * mettre un oreiller assez épais pour dormir
 - * Ne pas dormir ou se coucher à plat ventre
 - * Un collier cervical peut être une aide pour la nuit mais attention ce n'est pas une obligation et éviter de le mettre la journée.

Exercices : 1ère session(s) c'est 3 à 4 répétitions, chaque séquence se réalise de 15 à 20 secondes d'aller-retour.

- 1) Faire des flexions de tête en rentrant le menton d'abord debout puis assis en montant de façon synchrone les épaules sans lever les bras : Si vous avez des fourmillements dans les bras ou dans les jambes qui apparaissent pendant les exercices, vous n'augmentez pas l'angulation de flexion de tête. A faire 20 à 30 secondes toutes les heures
- 2) Si votre flexion vous permet d'aller toucher votre sternum vous pouvez augmenter le mouvement. En progression : Flexion sans monter les épaules
- 3) Quand la flexion de tête sera asymptotique vous allez faire l'exercice du Slump en progression : Vous êtes assis, hanches à 90° et jambes allongées sur le lit avec les chevilles et les orteils tirés à vous. Vous réalisez une séquence comme depuis le début de flexion de la tête.

Durée des exercices faire des petits aller-retours pendant 20 à 30 s et à répéter seulement 3 à 4 fois par jours



La tension est d'emblée maximale au niveau des membres inférieurs par l'extension des deux genoux et par la flexion dorsale des 2 chevilles.
La mobilisation est disto-proximale.

Slump en long sitting : 3ème temps