

PLACEMENT DE LA TÊTE ET DE LA COLONNE CERVICALE

HEAD & CERVICAL PLACEMENT

EXPLICATION DU PRINCIPE DU PLACEMENT DE LA TÊTE ET DE LA COLONNE CERVICALE

La colonne cervicale devrait conserver sa courbe naturelle et le crâne devrait être en équilibre directement sur les épaules lorsque vous êtes assis en position neutre. Cette position devrait également être maintenue lorsque couché sur le dos. S'il y a une cyphose (hyperflexion de la colonne dorsale) ou si la tête est avancée, des coussinets ou coussins de mousse peuvent être nécessaires en position couchée sur le dos pour empêcher l'hyper-extension de la colonne cervicale.

Dans la majorité des cas, la colonne cervicale devrait continuer la ligne créée par la colonne dorsale pendant la flexion, l'extension, la flexion latérale et la rotation.

L'idée de flexion crânio-vertébrale devrait être incorporée à chaque fois que la colonne dorsale se met en flexion. Lorsque vous faites une flexion du haut du tronc à partir d'une position couchée sur le dos, porter attention à la création d'une flexion dorsale et non à provoquer une emphase exagérée de la flexion cervicale. La flexion cervicale devrait provenir de l'étirement de la nuque en l'éloignant des épaules et en fléchissant le crâne sur les deux premières vertèbres de la colonne cervicale, non pas en serrant le menton contre la poitrine. C'est ce que l'on appelle une flexion crânio-vertébrale. Il devrait y avoir suffisamment d'espace entre le menton et la poitrine pour insérer un petit poing. Une fois qu'une flexion crânio-vertébrale et que la stabilisation des omoplates ont été établies, le haut du tronc peut être soulevé en contractant les abdominaux pour faire glisser la cage thoracique vers le bassin.

Lorsque vous faites une extension du haut du tronc à partir d'une position couchée sur le ventre, portez une attention particulière à maintenir une extension égale de la colonne dorsale à la colonne cervicale. Éviter de soulever la tête trop haut et de créer une hyper-extension et une compression de la colonne cervicale.

Soyez conscient que la ligne de vision aura un effet sur le placement de la colonne cervicale. Lorsque vous faites une flexion du haut du tronc à partir d'une position couchée sur le dos, la ligne de vision devrait être au niveau des genoux. Pendant une extension de la colonne dorsale, l'attention devrait être légèrement plus à l'avant sur le tapis. Lorsqu'en position assise neutre, le regard devrait demeurer à une hauteur constante afin d'éviter une flexion ou une extension non nécessaire de la colonne cervicale.

Placement de la tête et de la colonne cervicale



alignement cervical neutre



flexion crânio-vertébrale



flexion correcte du haut du corps



hyper-extension cervicale



hyper-flexion cervicale

EXERCICES DU PRINCIPE DU PLACEMENT DE LA TÊTE ET DE LA COLONNE CERVICALE

Les mouvements suivants démontrent le principe de placement de la tête et de la colonne cervicale.

1. FLEXION CRÂNIO-VERTÉBRALE (HOCHEMENTS DE TÊTE)

| CRANIO-VERTEBRAL FLEXION (HEAD NODS)

POSITION DE DÉPART

Couché sur le dos, bassin et colonne vertébrale neutres. Genoux fléchis, pieds sur le tapis, en abduction à la largeur des hanches. Bras allongés sur les côtés, paumes vers le bas.

Pour pratiquer la création d'une flexion crânio-vertébrale avant de soulever la colonne vertébrale du tapis. Éviter de serrer le menton contre la poitrine, ce qui résulte en hyper-flexion de la colonne cervicale.

INSPIRER étirer la nuque en laissant la tête sur le tapis.

EXPIRER retourner en position neutre.

2. PRÉPARATION ABDOMINALE MODIFIÉE | MODIFIED ABDOMINAL PREPARATION

POSITION DE DÉPART

Couché sur le dos, bassin et colonne vertébrale neutres. Genoux fléchis, pieds sur le tapis, en abduction à la largeur des hanches. Tête reposant dans les mains.

INSPIRER étirer la nuque.

EXPIRER tout en maintenant l'étirement de la nuque, stabiliser les omoplates, contracter les abdominaux pour faire glisser la cage thoracique vers le bassin et fléchir la colonne dorsale. Maintenir le bassin neutre tout au long de l'exercice, en assurant la contraction des transverses de l'abdomen.

INSPIRER tenir la flexion en maintenant la contraction abdominale, tout en donnant une expansion postérieure et latérale à la cage thoracique. Permettre au poids de la tête de reposer dans les mains, en maintenant l'étirement de la nuque.

EXPIRER ramener le haut du corps au tapis, permettant à la colonne cervicale de retourner au neutre, une fois que la tête est sur le tapis.

3. PRÉPARATION À LA BRASSE MODIFIÉE | MODIFIED BREAST STROKE PREP

POSITION DE DÉPART

Couché sur le ventre, bassin et colonne vertébrale neutres. Mains sur le tapis près des épaules, jambes parallèles et en adduction. Placer le nez directement vers le tapis en utilisant un petit coussin de mousse sous le front, si nécessaire, pour soutenir la colonne cervicale (placer le front sur le tapis créera une trop grande flexion cervicale, placer le menton sur le tapis créera une trop grande extension).

INSPIRER stabiliser les omoplates sur le dos.

EXPIRER amorcer en glissant doucement les omoplates vers le bas et éloigner le dessus de la tête du coccyx pour commencer l'extension de la colonne dorsale. Permettre à la cage thoracique d'ouvrir et maintenir les côtes du bas en contact avec le tapis.

INSPIRER maintenir la position d'extension et respirer dans les côtés de la cage thoracique sans perdre la contraction abdominale.

EXPIRER stabiliser les omoplates et abaisser la partie supérieure du tronc sur le tapis, en maintenant l'étirement de la colonne cervicale.



extension correcte du haut du corps



hyper-extension cervicale



hyper-flexion cervicale