

PROTOCOLE DE KINÉSITHÉRAPIE EXERCICES DES CERVICALES



ASSOCIATION LES CIGALIÈRES



IME SESSAD LA CIGALE



ATTENTION!



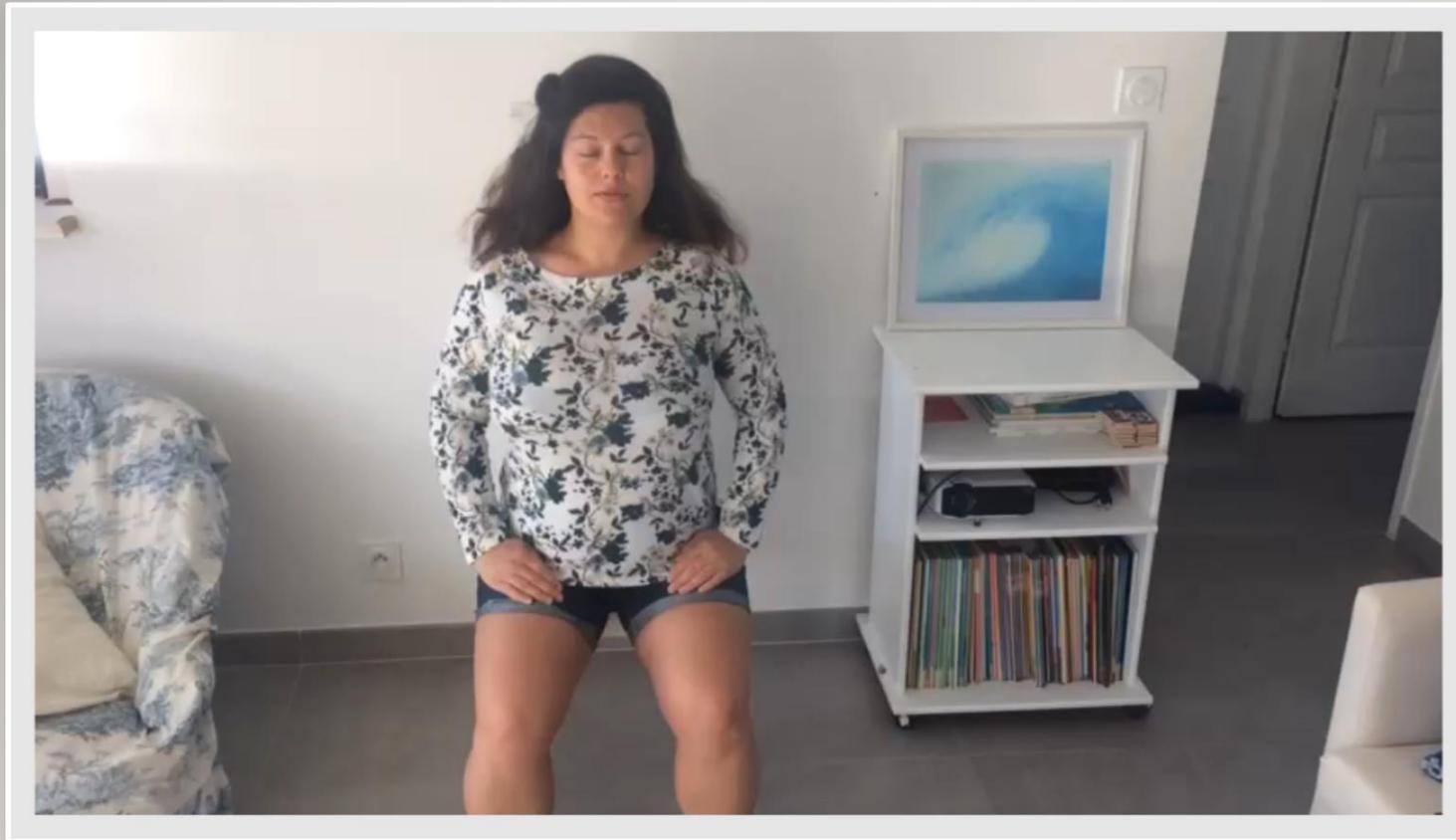
- Le protocole que vous allez trouver ci-dessous a été créé par des kinésithérapeutes et médecins pour que vous puissiez travailler avec vos enfants en toute sécurité.
- Ne forcez pas et soyez toujours à l'écoute de votre enfant.
- Le travail doit toujours se faire sans douleur et votre enfant pourra vous guider dans ce sens-là, n'hésitez pas à lui demander.
- Ce protocole est général, essayez d'adapter tous les exercices proposés aux capacités de vos enfants.
- En cas de doute, n'hésitez pas à nous demander, nous sommes là pour vous!

SOMMAIRE

POSTURE	4
PREMIER EXERCICE	5
DEUXIÈME EXERCICE	7
TROISIÈME EXERCICE	9
QUATRIÈME EXERCICE	11



POSTURE ADÉQUATE



<https://youtu.be/vDzZe7JsW3c>

PREMIER EXERCICE

- Vous pouvez aider votre enfant en lui soutenant les bras et/ou le tronc si nécessaire.
- L'accompagnement pour les mobilisations cervicales peut se faire en douceur.
- Répéter cet exercice entre 5 et 10 fois, tenant toujours en compte sa fatigue.



<https://youtu.be/344zJPAQFek>

DEUXIÈME EXERCICE

- Même consigne que l'exercice précédent
- Répéter cet exercice entre 5 et 10 fois, tenant toujours en compte sa fatigue.



<https://youtu.be/6EcR9suBX0A>

TROISIÈME EXERCICE

- Même consigne que l'exercice précédent
- Répéter cet exercice entre 5 et 10 fois, tenant toujours en compte sa fatigue.



<https://youtu.be/5dffgu0wu5A>

QUATRIÈME EXERCICE

- Même consigne que l'exercice précédent
- Répéter cet exercice entre 5 et 10 fois, tenant toujours en compte sa fatigue.



<https://youtu.be/0BQ82AmgATk>