

Exercices pour aider à réduire ou à prévenir la douleur au cou

- Passer de longues heures assis peut entraîner de la raideur, de l'inconfort ou même des blessures, surtout au niveau du cou et des épaules. Intégrer quelques étirements simples à votre routine quotidienne peut faire une grande différence. Voici quelques exercices pour aider à réduire ou à prévenir la douleur au cou
 - **Flexion:** Asseyez-vous bien droit et abaissez lentement votre menton vers votre poitrine. Pour un étirement plus profond, placez vos mains doucement à l'arrière de votre tête. Tenez la position pendant 10 à 15 secondes.
 - **Omoplates:** En position assise, pliez les bras à un angle de 90 degrés. Détendez vos épaules et votre cou, puis serrez vos omoplates l'une contre l'autre. Maintenez brièvement, puis revenez à la position neutre.
 - **Inclinaison latérale:** Inclinez doucement l'oreille vers l'épaule à l'aide de votre main. Arrêtez lorsque vous ressentez un étirement du côté opposé du cou. Maintenez la position pendant 10 à 15 secondes, puis revenez à la position neutre.

