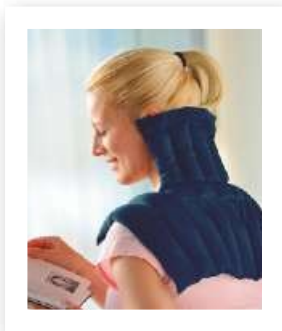


JE DÉTENDS MES CERVICALES

Avec un coussin chauffant

Il peut être électrique (il suffit alors de le brancher pour qu'il chauffe) ou bien composé de graines de lin ou de noyaux de cerise et se réchauffe en quelques minutes au four à micro-ondes. **Comment l'utiliser ?** A chacun de choisir le format qui lui convient le mieux : rectangulaire sous la tête comme un oreiller une fois en position allongée ou en forme d'arc à placer sur les cervicales en restant assis ou debout. Bon à savoir : les modèles constitués de plusieurs parties cousues entre elles épousent mieux la forme du cou. *A partir de 17 € chez Nature & Découvertes et sur sissel.fr.*
CE QU'EN PENSE LE KINÉ La chaleur produit immédiatement une détente musculaire au niveau des cervicales, qui ne dure que si la personne agit ensuite au niveau de la source du problème (mauvaise position assise, stress...).



Avec le hamac cervical

A peine plus large qu'une tête, ce petit hamac présente la particularité de s'accrocher à la poignée d'une porte. **Comment l'utiliser ?** Il faut s'allonger par terre et poser son cou sur le hamac. La tête ne doit pas être trop loin de la porte mais suffisamment pour sentir que le cou s'allonge légèrement. Ensuite, il n'y a qu'à rester dans cette posture et laisser la gravité agir... Le léger tangage du hamac aurait même tendance à bercer ! *49 € sur necku.fr.*
CE QU'EN PENSE LE KINÉ Le cou se retrouve ainsi en suspension et les tensions se libèrent jusqu'aux lombaires.

JE GAGNE EN STABILITÉ

Avec un minirouleau

En mousse, il mesure environ 15 cm de large et 6 cm de diamètre. **Comment l'utiliser ?** Tout simplement en le faisant rouler sous les pieds nus dans un mouvement de va-et-vient. On trouve différents exercices sur l'application Blackroll ou la chaîne YouTube de cette marque. *A partir de 10 € sur blackroll.fr. ou sur kinessonne.com.*

CE QU'EN PENSE LE KINÉ Ce geste simple assure la musculation des chevilles, une première étape indispensable pour gagner en stabilité. Je conseille de placer le rouleau non loin de la brosse à dents pour y penser au moins deux fois par jour.

Avec un coussin gonflable

Conçu spécialement pour améliorer l'équilibre, il mesure 36 cm de diamètre environ. **Comment l'utiliser ?** En montant dessus sur un pied, puis en descendant. Avant de passer à l'autre pied. A faire cinq ou six fois par jour. D'autres exercices sont accessibles sur le site de la marque Waff. *25 € sur fr.waffstudio.com, 20 € chez Decathlon le coussin équilibre Domyos.*

CE QU'EN PENSE LE KINÉ Instable, ce coussin renforce la proprioception, c'est-à-dire la capacité à bien percevoir et à bien maîtriser son corps dans l'espace.

JE SOULAGE MES ÉPAULES

Avec des haltères

Ils ont l'allure de gros os faciles à prendre en main. Pour commencer, on opte pour des haltères légers de 500 g. **Comment les utiliser ?** Un haltère dans chaque main, on place ses coudes à hauteur des épaules, puis on lève les bras à la verticale jusqu'à positionner les poids au-dessus de la tête, avant de revenir à la position initiale. A répéter une dizaine de fois sans bloquer la respiration. *A partir de 5 € la paire dans les magasins de sport.*
CE QU'EN PENSE LE KINÉ C'est une bonne façon de muscler ses épaules à son rythme – on augmente le poids des haltères dès que l'on se sent à l'aise avec les siens – et de les rendre moins sensibles aux tensions.



Avec le Kinépaule

Unique en son genre, cet accessoire a été, comme son nom l'indique, créé par un kiné. Il se compose d'un support en métal, à poser sur le haut d'une porte ou un espalier, et d'une corde équipée de deux poignées et de deux poulies, à accrocher sur le support. **Comment l'utiliser ?** Une fois l'appareil installé, il faut s'asseoir dessous, sur une chaise, puis prendre une poignée dans chaque main, tendre les bras et les écarter légèrement. Ensuite, on lève un bras, ce qui fait baisser l'autre, et vice versa. *59 € sur kine-creations.com.*

CE QU'EN PENSE LE KINÉ Cet outil fait travailler l'amplitude de manière passive pour les tendons, tandis qu'il renforce de façon active les muscles abaisseurs, de sorte à replacer la tête de l'humérus dans l'omoplate. Résultat, l'épaule se repositionne correctement et gagne en souplesse.

* Kinésithérapeute au centre de préparation physique Sport Pro Santé, à Toulouse.
 ** Fondateur de Kiné-Créations (kine-creations.com).