

LE RENFORCEMENT DU COU PEUT-IL RÉDUIRE LE RISQUE DE COMMOTION CÉRÉBRALE LIÉ AU SPORT



UNE COMMOTION CÉRÉBRALE EST CAUSÉE PAR UN CHOC À LA TÊTE OU AU CORPS QUI ENTRAÎNE UNE ACCÉLÉRATION RAPIDE DE LA TÊTE VERS L'AVANT, L'ARRIÈRE OU LE CÔTÉ.



Le cou stabilise la tête lors d'un impact. Un cou plus fort offre plus de stabilité, ce qui peut réduire l'accélération de la tête et le risque de commotion cérébrale.



- Pour améliorer la force du cou, les programmes d'exercices doivent :
1. Cibler directement les muscles du cou
 2. Faire travailler tous les groupes de muscles du cou
 3. Être adaptés en fonction des besoins et des objectifs de l'athlète

Bien que nous ne sachions pas si les exercices de renforcement du cou peuvent réduire le risque de commotion cérébrale, les recherches montrent que les personnes dont le cou est fort ont moins de risque de subir une commotion cérébrale.

Le saviez-vous?

Les recherches montrent que pour chaque

1 LB

de force supplémentaire du cou, on note une diminution de

5%

du risque de commotion cérébrale (Collins et al., 2014) [Ⓞ]

► 4 FAÇONS DE RENFORCER LE COU :

1	2	3	4
HAUSSEMENTS D'ÉPAULES	FLEXIONS LATÉRALES DU COU	ROTATIONS DU COU	EXTENSIONS DU COU

N'oubliez pas de toujours consulter un professionnel qualifié, tel qu'un physiothérapeute ou un médecin, avant de vous engager dans un programme de renforcement du cou.

Certaines personnes sont plus susceptibles que d'autres d'avoir une faible force du cou. Le renforcement du cou peut être particulièrement important pour :

► les enfants et les jeunes



► les filles et les femmes



#TenonsTêteCanada Pour plus d'information, visitez le sirc.ca/fr/commotion/ [Ⓞ]



Les informations fournies sont destinées uniquement à des fins éducatives. Veuillez consulter un professionnel de la santé agréé pour l'identification et le traitement des commotions cérébrales.

Les informations contenues dans cette page sont basées sur une revue de la littérature du SIRC, Avril 2021.