SIRC

Le renforcement du cou peut-il réduire le risque de commotion cérébrale lié au sport ?

Une Commotion cérébrale est causee par un choc a la tete ou au corps qui entraine une acceleration rapide de la tete vers l'avant, l'arriere ou le cote.

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 :

- » Cibler directement les muscles du cou
- » Faire travailler tous les groupes de muscles du cou
- » Être adaptés en fonction des besoins et des objectifs de l'athlète

Les chercheurs continuent d'explorer le lien entre la force du cou et le risque de commotion cérébrale. Ils explorent également l'utilisation de l'entraînement neuromusculaire, un entraînement axé sur l'amélioration de la connexion entre les muscles (comme les muscles du cou) et le système nerveux pour soutenir la prévention des commotions cérébrales[GC1] .

» 4 FAÇONS DE RENFORCER LE COU:

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

- » Les personnes ayant une posture de la tête projetée vers l'avant

LE SAVIEZ-VOUS?

Une augmentation de

10%

de la force d'extension du cou est associée à une réduction de

13%

des taux de commotions cérébrales (Farley et al., 2022).

Pour plus d'information, visitez le sirc.ca/fr/commotion

Canada

Les informations contenues dans cette page sont initialement basées sur une revue de la littérature du SIRC. Cette infographie a été mise à jour à l'été 2025.