

# LES PETITS CONSEILS DE VOTRE OSTÉOPATHE

— par *Caroline Nivard* —

## Cervicalgie aiguë commune et torticolis

Notre séance vous a permis de retrouver de la mobilité au niveau de votre cou. Votre corps va donc maintenant se relâcher doucement (en particulier vos muscles), cela peut prendre quelques jours à quelques semaines !

Pendant cette période prenez soin de vous et surtout écoutez-vous !

### VOICI QUELQUES CONSEILS À SUIVRE POUR SOULAGER VOS DOULEURS À LA MAISON....

#### 1. Mettez du chaud

La chaleur va permettre à vos muscles de se relâcher. Vous pouvez appliquer bouillotte, coussin de cou chauffant, eau chaude...sur la zone douloureuse

#### 2. Adaptez vos activités

Pendant quelques jours, prenez votre temps et surtout évitez les mauvaises positions, le froid, les gestes brusques ou physiques! Pour guérir au plus vite, adaptez vos activités tout en restant actif! Pensez à faire de petits mouvements doux avec votre tête, des étirements et à marcher très régulièrement

#### 3. Massez

N'hésitez pas à appliquer baumes ou huiles essentielles...

#### 4. Pratiquez l'auto-hypnose

Vous pouvez refaire régulièrement l'exercice que nous avons fait ensemble. En prenant en compte la dimension mentale et émotionnelle de votre douleur, vous serez soulagé plus rapidement.

#### 5. Buvez beaucoup d'eau

Boire permet à votre corps d'éliminer les toxines accumulées dans les zones de tensions.

#### 6. Consultez votre médecin.

Si les douleurs sont trop vives, certains médicaments pourront vous soulager !

#### 7. Reprenez rendez-vous

2 à 3 semaine après votre cervicalgie n'hésitez pas à consulter, cela permettra de libérer vos dernières tensions et de réharmoniser votre corps. Nous pourrons réfléchir ensemble à certains changements à adopter dans votre quotidien pour prévenir vos douleurs!

## Voici un petit rappel...

### Une cervicalgie, qu'est-ce-que c'est ?

- C'est une douleur ou une raideur à l'arrière de votre cou
- C'est une douleur qui peut-être modérée comme très vive
- C'est une douleur qui vous empêche de faire certains mouvements ou qui vous « bloque »

### Que vous arrive-t-il ?

- Le plus souvent, la cause de votre douleur est une contraction des muscles
- Bien qu'extrêmement douloureuse, la cervicalgie, n'est en général pas grave

### Qu'est ce qui a provoqué une cervicalgie ?

Il est très difficile de connaître la cause exacte. Par contre elle peut apparait suite :

- A de mauvaises positions au travail ou un faux mouvement au sport
- A un geste répétitif ou un effort intense
- A une mauvaise position en dormant
- A une période de tensions, de stress ou de fatigue

Si vous le souhaitez, vous pouvez me suivre sur instagram, facebook ou bien sur mon site : [www.monosteo.fr](http://www.monosteo.fr).  
Vous trouverez chaque mois, des conseils, des exercices ou bien des infos bien-être.

**Caroline Nivard ostéopathe**, formée à l'hypnose ericksonienne  
74, cours de Verdun, 33000 Bordeaux - 32, rue Bersot, 33000 Bordeaux

**RDV au 05 57 59 91 76 ou sur doctolib.fr»**