

# Les petits conseils de votre ostéopathe

- par Caroline Nivard -

## CERVICALGIE AIGUE COMMUNE ET TORTICOLIS

Notre séance vous a permis de **retrouver de la mobilité**.

Votre corps va donc maintenant **se relâcher doucement**, cela peut prendre **quelques jours** à quelques semaines.

Pendant cette période **prenez soin de vous** et surtout écoutez-vous.

**Voici quelques conseils 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 chauffant... plusieurs fois par jour... sur la zone douloureuse

### **2. Adaptez vos activités, tout en restant ACTIF**

Pendant quelques jours, prenez votre temps et surtout évitez : le froid, les gestes brusques ou physiques... Adaptez vos activités et pensez à faire des petits mouvements doux avec votre tête

### **3. Massez**

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

### **4. Pratiquez des exercices respiratoires ou d'autohypnose**

En prenant en compte la dimension mentale et émotionnelle de votre douleur, vous serez soulagé plus rapidement

### **5. Consultez votre médecin**

Si les douleurs sont trop vives ou si elles persistent trop longtemps

## Voici quelques exercices pour soulager vos douleurs à la maison....

### Les étirements latéraux

Penchez la tête lentement vers l'épaule

Maintenez 10 à 15 secondes, puis relâchez

👉 Répétez 3 fois de chaque côté

### Les rotations douces

Tournez lentement la tête **d'un côté** (sans forcer).

Maintenez 10 secondes, revenez au centre. Puis de l'autre côté

👉 Répétez 3 à 5 fois

### Les flexions/extensions

Penchez la tête lentement en avant puis en arrière

👉 Répétez 5 à 10 fois

### Les roulements d'épaules

Inspirez et montez les épaules vers les oreilles

Puis faites-les rouler doucement vers l'arrière, en resserrant légèrement les omoplates

Expirez en redescendant les épaules vers le bas et vers l'arrière

👉 Répétez 10 fois, en faisant des cercles lents, fluides et amples

## Et pour ceux qui veulent tout comprendre, 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, qui peut-être modérée comme très vive
- 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 provoque une cervicalgie ?

- Il est très difficile de connaître la cause exacte, c'est en général multifactoriel
- Elle peut apparaître suite :
  - à de mauvaises positions, un faux mouvement, suite à un choc
  - à un geste répétitif ou un effort intense
  - à une période de tensions, de stress ou de fatigue...



Suivez-moi sur Insta, Facebook et sur [www.monosteo.fr](http://www.monosteo.fr)

**Caroline Nivard**

74 cours de Verdun, Bordeaux - 32 rue Ernest Bersot, Bordeaux  
RDV au 05 57 59 91 76 ou sur [doctolib.fr](http://doctolib.fr)