

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 apparait 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

Caroline Nivard

74 cours de Verdun, Bordeaux - 32 rue Ernest Bersot, Bordeaux
RDV au 05 57 59 91 76 ou sur doctolib.fr