

SOULAGEZ VOS DOULEURS AU COU EN 4 ASTUCES ET 4 ÉTIREMENTS SIMPLES ET FACILES



Catherine Larouche
Massothérapeute agréée

Regarder votre angle mort en voiture est un défi que vous appréhendez tellement votre cou manque de mobilité? Vous avez l'impression que votre cou est un amalgame de câbles d'acier tendus à leur maximum? Vous ressentez de la douleur jusque dans la tête?

Le stress, l'anxiété, les longues heures assis devant un ordinateur ou derrière le volant ou encore, une mauvaise posture durant le sommeil, sont autant de raisons qui peuvent entraîner des douleurs cervicales et un manque de mobilité au cou.

Je vous propose ici 4 astuces et 4 exercices d'étirements simples et efficaces pour prévenir et soulager les douleurs au cou

4 ASTUCES

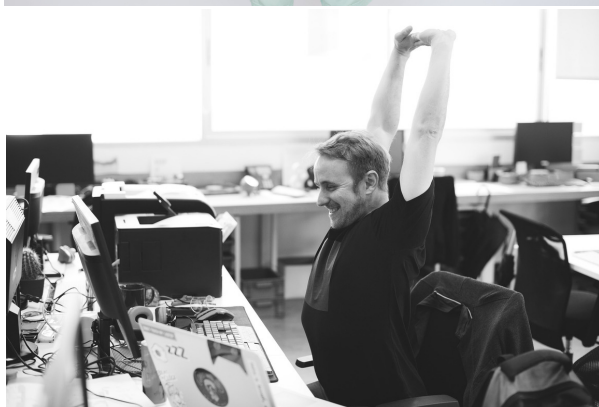


Se tenir droit et les épaules détendues

Nous sommes à une époque où l'on fixe constamment le sol. Il s'agit de regarder les gens sur leur téléphone pour le réaliser. On l'oublie mais la tête représente une charge considérable de 4 à 5 kg. Prenez conscience de votre posture et assurez-vous de maintenir l'alignement entre la tête, les épaules et le bassin. Ces trois parties de votre corps devraient former une ligne droite.

Prendre des pauses lors de journées devant l'ordinateur.

Non seulement il est important d'interrompre le travail afin de prendre un moment pour bouger, mais assurez-vous également que votre ordinateur, votre bureau et votre chaise soient adaptés de manière adéquate et ergonomique.



Bougez

La sédentarité est le pire ennemi de la santé alors que les bienfaits de l'exercice sont nombreux. Être actif vous aidera à contrer les raideurs articulaires et les tensions musculaires. Et c'est particulièrement important pour les personnes qui ont un travail sédentaire, notamment les gens qui travaillent devant un ordinateur. Vous n'aimez pas le sport? La marche est simple, accessible et a fait ses preuves.



Respirez

Les muscles du cou sont directement reliés à la cage thoracique. Prendre le temps de bien respirer, plus particulièrement de bien expirer, peut contribuer à améliorer la souplesse de certains muscles du cou. Petit truc : debout ou assis en adoptant une posture détendue et droite, expirez durant une dizaine de secondes en gardant la tête immobile. Attention à l'hyperventilation. Respirez lentement!

4 ÉTIREMENTS

Faites chacun des exercices suivants en vous tenant debout, le corps droit et les épaules détendues. Il est important de respecter la règle de la non-douleur. Les étirements doivent se faire lentement et progressivement. Évitez les coups secs et ne forcez jamais, afin d'éviter les blessures. Lorsque vous ressentez une résistance, vous arrêtez. Respirez profondément tout au long de l'étirement musculaire. Rappelez-vous qu'un muscle se détend à l'expiration. Pour chaque exercice, maintenez l'étirement un minimum de 30 à 40 secondes et répétez-le 3 fois.



Rotation cervicale

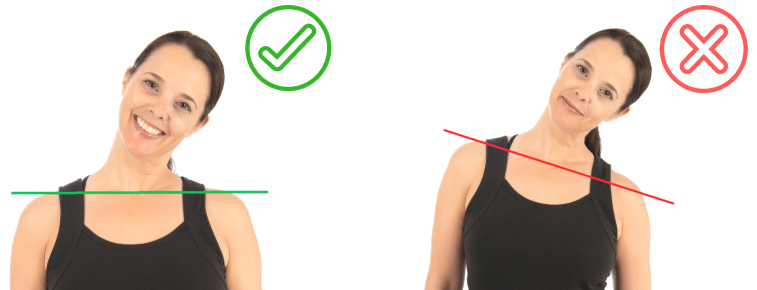
Tournez la tête lentement vers la gauche puis maintenez quelques secondes. Faire la même chose vers la droite.

Répétez 3 fois chaque côté.

Inclinaison cervicale globale

Inclinez l'oreille gauche vers l'épaule gauche en maintenant les épaules droites. Gardez quelques secondes et faire la même chose à droite.

Répétez 3 fois de chaque côté.



HAUTE



BASSE



Inclinaison cervicale haute et basse

HAUTE: Déposez un doigt sur votre nez et en prenant le doigt comme axe de rotation, penchez votre tête d'un côté. Conservez les épaules droites. Faites la même chose de l'autre côté.

BASSE: Comme l'exercice précédent mais cette fois, posez un doigt sur votre menton comme axe de rotation.

Répétez 3 fois de chaque côté. Maintenir quelques secondes.

Inclinaison cervicale inversée

Croisez les bras sur votre poitrine, une main sur chaque épaule. Cette fois la tête reste immobile et ce sont les épaules qui tournent d'un côté puis de l'autre. Répétez 3 fois de chaque côté en maintenant quelques secondes à chaque fois.



MISE EN GARDE: Il existe une multitude de facteurs contribuant aux douleurs cervicales. Face à des douleurs persistantes et chroniques, ou en présence de tout autre symptôme, il est recommandé de consulter votre médecin, le seul professionnel apte à donner un diagnostic à votre mal.