

La cervicalgie

Les douleurs cervicales, ou cervicalgies, sont des douleurs à la nuque et à la partie supérieure du dos. Elles peuvent être causées par des mauvaises postures, un faux mouvement, des problèmes à la colonne cervicale ou un épuisement émotionnel.

Si vous avez mal à la nuque, évitez les mouvements douloureux, appliquez du chaud sur la zone plusieurs fois par jour, sans vous brûler, et prenez les médicaments éventuellement prescrits par votre médecin. Les crèmes anti-inflammatoires peuvent vous aider. Vous pouvez aussi soulager la douleur en portant une minerve souple de temps en temps.

Les étirements et les exercices doux peuvent être bénéfiques, mais évitez toujours les gestes qui vous fassent mal.

Évitez le repos au lit, les mouvements et les efforts douloureux, de porter des charges et de porter le collier cervical trop d'heures ou plus d'une semaine.

Comment prévenir la douleur cervicale?

- Gardez vos muscles en faisant de l'exercice régulièrement, particulièrement du dos.
- Faites des étirements avant et après avoir fait de l'exercice, travaillé sur ordinateur ou maintenu des postures prolongées.
- Adoptez une posture correcte au travail et sur ordinateur.
- Évitez de vous endormir sur le canapé ou en lisant au lit avec la tête en mauvaise posture.
- Dormez avec un oreiller qui s'adapte à votre colonne, ou bien sans oreiller.

Exercices

- Bougez doucement votre tête en rapprochant une oreille à une épaule, puis l'autre oreille à l'autre épaule.



- Bougez doucement votre tête vers le haut et vers le bas, comme si vous disiez oui, mais sans la bouger vers l'arrière.



- Bougez votre tête d'un côté à l'autre, comme si vous disiez non.



Quand faut-il s'inquiéter?

- Quand la douleur ou l'engourdissement descendent dans votre bras.
- Quand la douleur se manifeste à la suite d'un coup ou d'un accident.
- Quand la douleur est intense et vous réveille la nuit.
- Quand la douleur dure plus de 2 semaines.
- Quand d'autres symptômes se manifestent, comme de la fièvre ou des vomissements.