

# 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.