

# Douleur de cou

## - Qu'est ce que la douleur de cou ?

Elle peut être causée par la posture physiologique, par l'arthrose ou encore à la suite d'accidents.



## - La kinésithérapie peut-elle vous aider?

La kinésithérapie peut vous soulager les tensions accumulées par un travail global du corps mais également ciblé sur la zone de douleur en fonction des symptômes décrits par le patient.

Non seulement, le thérapeute vous écoute mais vous conseille. Des exercices de renforcement musculaire et d'étirement vous seront donnés, pour maintenir une mobilité cervicale et diminuer vos douleurs. Une hygiène de posture au travail vous sera conseillée.

### Conseils

\*Les douleurs de nuque sont répandues. Dans la majorité des cas, la modification

de posture et les exercices peuvent bien diminuer les symptômes quelques semaines après. Donc n'attendez pas que ca soit plus grave pour aller voir votre praticien.

\*Restez actif ! En effet, dû à la douleur on n'ose plus bouger son cou et on augmente la problématique. Mettre une écharpe autour du cou pendant l'état inflammatoire peut soulager tout comme y mettre une bouillote chaude.

Après avoir vu votre praticien, faites les exercices quotidiennement.

\*Vérifier votre vue dans certains cas.

\*Prendre des pauses au travail surtout si vous reste fixé à l'ordinateur. Bouger la tête dans des amplitudes plus grandes, et n'oubliez pas de respirer quand il y a trop de stress au travail pour éviter de rigidifier la nuque.

\*Hygiène au travail :

-garder les coudes sur le bureau pour éviter de lever les épaules,

-préférer les casques d'écoute au travail,

-mettre l'ordinateur face à vous et pas en biais.

Ce qui nous crée des blocages corporels, ce sont les attitudes répétées ou maintenues dans une même position.

Donc attention, faites des exercices et du sport.