

DOULEUR CERVICALE ET POSTURE

- Votre cou est-il raide et douloureux le matin?
- Avez-vous de la difficulté à tourner votre cou pour vérifier les points morts quand vous conduisez votre véhicule?
- Ressentez-vous souvent de la fatigue aux épaules ou dans le cou quand vous travaillez à l'ordinateur, parlez au téléphone ou quand vous faites vos activités de la vie quotidienne?
- Arrivez-vous à placer votre cou dans une position confortable quand vous dormez?
- Éprouvez-vous de la difficulté à pratiquer votre sport et vos loisirs préférés quand vous avez mal au cou?
- Est-ce que votre douleur cervicale s'accompagne d'une douleur qui irradie dans vos bras?

Si vous avez répondu oui à une de ces questions, vous devriez consulter un physiothérapeute. Il procédera à une évaluation neuromusculosquelettique détaillée pour reconnaître les structures anatomiques qui peuvent reproduire votre douleur. Il vous enseignera aussi comment corriger votre posture et vous indiquera des moyens pour réduire votre douleur. Il évaluera la mobilité des articulations du cou, leur flexibilité, la force et l'endurance des muscles superficiels et profonds du cou. Il évaluera aussi la conduction et la mobilité des nerfs. Ces renseignements aideront le physiothérapeute à localiser la ou les source(s) de la douleur. Enfin, vos besoins fonctionnels seront analysés afin d'orienter vos soins et individualiser votre traitement.

Voici plusieurs **“trucs posturaux”** qui peuvent aider à réduire ou à prévenir la douleur cervicale :

- En position debout, ‘ pensez à vous grandir ’.
- En position assise, assurez-vous d'avoir un appui adéquat dans le bas du dos pour vous aider à maintenir le cou dans une meilleure posture.
- Dans votre véhicule, ajustez les appuie-têtes pour chaque passager. Un siège incliné à 100-110 ° vous aide à maintenir le cou dans une position optimale.
- Au travail, un fauteuil avec appuie-bras aide à soulager et à soutenir les muscles du cou pourvu qu'ils soient ajustés pour que les coudes forment un angle de 90 °. Il est aussi important de prendre une ‘ pause posture ’ d'environ une minute, toutes les 30 minutes.

- Finalement, essayez d'éviter de dormir sur le ventre, car cette position crée trop de torsion dans le cou. Quand vous dormez sur le dos ou sur les côtés, ajustez votre ou vos oreiller(s) de sorte que votre cou demeure en position neutre.

