L'ADRESSE SANTÉ

AVANT VOTRE PREMIÈRE SÉANCE

DOULEUR DE COU ET TORTICOLIS

Cervicalgie
Cou raide ou douloureux.

DOS, NUQUE ET TÊTE

GARDER LE COU EN MOUVEMENT AIDE À RÉCUPÉRER.

BON À SAVOIR

La plupart des douleurs de cou sont bénignes et s'améliorent nettement en quelques semaines, même si une gêne peut persister plus longtemps. Garder le cou en mouvement, dans la limite du confort, est recommandé ; le collier cervical est déconseillé.

Ce qui aide

- Bougez doucement le cou plusieurs fois par jour.
- Devant un écran, faites une pause toutes les 30 à 45 minutes.
- Gardez vos activités, en les adaptant.

Ce qui freine

- Porter un collier cervical.
- Garder la tête immobile par peur d'avoir mal.
- Les « craquages » ou massages appuyés faits par un proche.

LE PETIT PLUS La chaleur sur la nuque, 15 à 20 minutes, peut soulager.

TROIS EXERCICES POUR COMMENCER

1 Tourner la tête

Assis droit, tournez lentement la tête d'un côté puis de l'autre, dans l'amplitude confortable.

10 de chaque côté, 3 fois par jour

Dès aujourd'hui

2 Rentrer le menton

Reculez la tête comme pour faire un double menton, sans la pencher. Tenez 3 secondes.

10 fois, 3 fois par jour

Dès aujourd'hui

3 Rouler les épaules

Montez les épaules vers les oreilles, puis relâchez-les en les roulant vers l'arrière.

10 fois, 3 fois par jour

Dès aujourd'hui

VOTRE REPÈRE : LA DOULEUR

Pendant et après les exercices, notez-la de 0 (aucune) à 10.

0 – 2	3 – 5	6 – 10

0 à 2 : douleur faible, continuez.

3 à 5 : acceptable si la douleur est revenue à son niveau habituel le lendemain matin.

Au-delà de 5, ou si elle dure le lendemain : faites moins la fois suivante.

CONSULTEZ VOTRE MÉDECIN SI

- la douleur descend dans un bras avec engourdissement ou perte de force ;
- vos mains deviennent maladroites ou la marche est instable ;
- la douleur suit un choc (chute, accident) ;
- vous avez des vertiges, une vision double, des difficultés à avaler ou un mal de tête inhabituel ;
- vous avez de la fièvre, une perte de poids inexpliquée, un antécédent de cancer ou une douleur la nuit qui ne cède pas.

Raideur de nuque avec fièvre et mal de tête intense, mal de tête brutal et inhabituel, ou troubles de la parole : appelez le 15.

L'Adresse Santé · ladressesante.fr · RDV sur Doctolib
Laumain, 5 rue Gabriel Laumain 75010 · 01 42 26 06 21 · Bouvier, 3 rue Bouvier 75011 · 01 42 77 70 87 · Alésia, 80 rue d'Alésia 75014 · 01 40 44 93 18