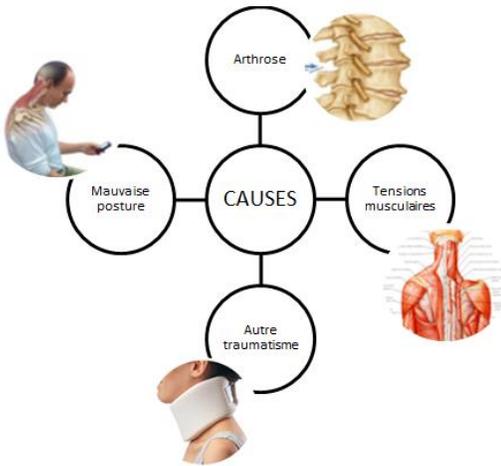


# Cervicalgies



Les douleurs au cou peuvent être causées par plusieurs facteurs. Entres autres :

- La posture influence beaucoup les douleurs au niveau cervical. Le dos doit être droit, les épaules vers l'arrière et le menton légèrement reculé.
- L'arthrose va limiter l'amplitude articulaire et les douleurs peuvent augmenter lors de crises inflammatoires.
- Les tensions musculaires, comme le torticolis par exemple, peuvent limiter les mouvements et causer des douleurs.
- Tout autre traumatisme peut influencer la mobilité et ainsi augmenter les douleurs cervicales.

***Les exercices suggérés ci-dessous pourront vous aider à diminuer vos douleurs.***

<p><b>Étirement des trapèzes</b></p> <p>Gardez les épaules détendues et le dos droit (les épaules légèrement vers l'arrière). Inclinez la tête sur le côté tout en regardant devant vous. Maintenez la position pendant 30 secondes de chaque côté.</p>	
<p><b>AUTOMASSAGE</b></p> <p>Appuyez la balle entre le corps et le mur. Appliquez une petite pression. Faire le mouvement de haut en bas. Si un point sensible, faire des petites rotations sur place. La balle se situe entre l'omoplate et la colonne.</p>	
<p><b>Élévation des épaules</b></p> <p>Inspirez par le nez en 4 secondes en montant les épaules vers les oreilles. Expirez en 8 secondes en relâchant doucement les épaules. Répétez 10-12 fois, au besoin.</p>	

***\* Aucune augmentation de la douleur ne doit être notée pendant ou après avoir fait les exercices.***