

Fiche de conseils pour les patients souffrant de cervicalgie commune non compliquée :

1. Maintenez une posture correcte:

- Lorsque vous êtes assis, assurez-vous que votre dos est bien droit, que vos épaules sont relâchées et que votre tête est alignée avec votre colonne vertébrale.
- Utilisez un soutien lombaire si nécessaire pour maintenir une courbure naturelle du bas du dos.

2. Limitez les mouvements soudains:

- Évitez les mouvements brusques du cou et essayez de ne pas le surétirer.

3. Réglez votre espace de travail:

- Si vous travaillez sur un ordinateur, assurez-vous que l'écran soit à la hauteur des yeux et à une distance d'environ une longueur de bras. Utilisez un support pour documents pour éviter de tordre ou de pencher le cou.

4. Reposez-vous:

- Évitez de rester dans une position pendant de longues périodes. Faites des pauses courtes toutes les heures.

5. Dormez dans une position neutre:

- Utilisez un oreiller adapté qui soutient la courbure naturelle du cou.

Programme d'auto-exercices de kinésithérapie :

1. Étirement du trapèze:

- Asseyez-vous ou tenez-vous droit.
- Tenez la base de votre chaise avec la main droite.
- Penchez lentement votre tête vers la gauche.
- Pour un étirement plus profond, vous pouvez utiliser votre main gauche pour tirer doucement votre tête vers la gauche.
- Maintenez pendant 15-30 secondes.
- Répétez de l'autre côté.

2. Rotation cervicale:

- Asseyez-vous droit.
- Tournez doucement votre tête vers la droite aussi loin que possible.
- Maintenez pendant 15-30 secondes.
- Répétez de l'autre côté.

3. Flexion cervicale:

- Asseyez-vous droit.
- Penchez votre tête vers l'avant en essayant de toucher votre menton à votre poitrine.
- Maintenez pendant 15-30 secondes.

4. Extension cervicale:

- Asseyez-vous droit.
- Inclinez votre tête en arrière pour regarder le plafond.
- Maintenez pendant 15-30 secondes.

5. Exercices d'auto-massage:

- Utilisez vos doigts pour masser doucement les muscles tendus à l'arrière et sur les côtés de votre cou.

Fréquence:

- Essayez de faire ces exercices 2-3 fois par jour.

Rappelez-vous que si vous ressentez de la douleur ou un inconfort lors de ces exercices consultez votre médecin.

Pour avoir une video d'exercice, scannez ce QR code :

