

Les douleurs cervicales



Le mal de cou peut être provoqué par une mauvaise posture, mais aussi par un excès de stress. Il convient donc de bien gérer nos émotions pour éviter d'en souffrir.

Nous avons tous déjà souffert, ou nous souffrirons de douleurs cervicales à un moment de notre vie.

A cause d'une mauvaise position, d'une petite surcharge ou d'un faux-mouvement, elles peuvent apparaître extrêmement rapidement.

Dans certains cas, ces douleurs ne sont qu'une gêne passagère, mais dans d'autres, elles peuvent devenir chroniques.

De l'arthrose ou des hernies discales dégénératives peuvent rendre la douleur persistante et, par conséquent, handicapante.

Nous vous recommandons, si vous êtes dans cette situation, de demander de l'aide à un professionnel. Parfois, un bon physiothérapeute peut faire d'authentiques miracles.

Cependant, dans 90% des cas, les douleurs cervicales disparaissent d'elles-mêmes. Une bonne nuit de sommeil et de repos fait parfois plus de bien à notre cou que la prise de médicaments analgésiques.

1. Les douleurs cervicales et les vertiges

Les vertiges peuvent être dus à de nombreuses causes. Cependant, une sensation de faiblesse, de perte d'équilibre et une désorientation importante chez des patients âgés de 60 à 70 ans sont souvent provoquées par une cause commune : le cou.

Les vertiges sont souvent dus à des troubles neurologiques dérivés de problèmes mécaniques du cou, associés à l'âge. On les appelle des « vertiges cervico-géniques ».

Parfois, des gens associent un vertige à une faiblesse, à une mauvaise journée ou à de la fatigue. Cependant, en réalité, les vertiges sont liés à des problèmes de colonne vertébrale. Un faux-mouvement peut provoquer des vertiges graves, voire des évanouissements.

De la même manière, ces causes peuvent provoquer des problèmes de vue, des nausées et des vomissements.

Même s'il ne s'agit pas d'un problème de santé grave, il peut provoquer de l'angoisse et de l'anxiété.

Il est nécessaire que, face au moindre doute, vous consultiez votre médecin pour pouvoir recevoir un diagnostic adéquat et un traitement adapté.

2. Les contractures et le stress

Vous avez déjà certainement expérimenté ces sensations désagréables à la fin d'une journée de travail : votre nuque est rigide, vous ne parvenez plus à bouger le cou et vous ressentez des maux de tête.

Ces symptômes définissent parfaitement les contractures, des problèmes provoqués par une combinaison fatale : du stress et une mauvaise posture.

Ce problème peut durer entre quelques jours et une semaine. Cependant, durant ce laps de temps, il est quasi-impossible de faire quoi que ce soit.

Nous ne pouvons pas oublier un autre aspect important de ce problème. Le stress est un élément déclencheur des douleurs cervicales.

Ce problème, si important au XXIème siècle, augmente la rigidité de la musculature, affaiblit la flexibilité du corps et tend les nerfs de cette zone, qui s'étendent jusque dans la tête.

S'il est associé à une mauvaise posture, il devient de plus en plus important.

3. L'arthrose du cou : un problème très fréquent

L'arthrose du cou ne touche que peu de personnes jeunes, mais elle est présente dans plus de 90% des personnes âgées de plus de 65 ans.

La spondylose cervicale est une maladie dégénérative très fréquente. Les articulations s'usent et il devient alors normal de ressentir de la rigidité, des vertiges et des douleurs cervicales.

De plus, ce problème est souvent accompagné par une sensation de fourmillements et par une perte de force dans un bras ou une main.

L'unique donnée positive concernant ce mal est qu'il progresse très lentement. De plus, de nombreux traitements peuvent le maintenir sous contrôle et permettre aux patients qui en souffrent de conserver une bonne qualité de vie.

4. La hernie discale, un problème handicapant et douloureux

Même si la hernie discale est moins fréquente que les hernies lombaires, sa progression peut être extrêmement problématique.

La colonne vertébrale perd alors de sa flexibilité et de son élasticité. Les ligaments qui entourent les disques vont commencer à se déchirer et à s'user, ce qui provoque des douleurs cervicales, un mal de dos intense et des difficultés de mouvement.

En plus des douleurs et de la rigidité cervicales, il est possible de ressentir une perte de sensibilité dans les extrémités supérieures du corps, ainsi que des vertiges.

Selon les experts de la question, la hernie discale répond plutôt bien aux traitements médicamenteux, au repos et à la rééducation. Cependant, dans les cas les plus graves, l'unique option est la chirurgie.

5. Une bonne hygiène de sommeil permet d'éviter les douleurs cervicales

Un sommeil profond de 8 à 10 heures peut nous permettre de soulager toutes les contractures provoquées par le stress.

Une insomnie chronique peut provoquer de nombreux problèmes musculo-squelettiques si nous n'y faisons pas suffisamment attention.

Essayez donc de prendre soin de votre sommeil, en utilisant une bonne literie par exemple, pour pouvoir éviter tous les troubles très handicapants que nous venons d'évoquer.

Il est nécessaire que, de plus, vous fassiez attention à la posture dans laquelle vous allez vous endormir, pour ne pas vous réveiller avec des douleurs cervicales.

Ne dormez pas sur le ventre.

N'utilisez pas un coussin qui soumet votre cou à une quelconque torsion.

Les spécialistes recommandent d'utiliser une serviette roulée et de la placer juste en-dessous de nos épaules. Cela permet de nous réveiller en pleine forme le lendemain.

En conclusion, même si les douleurs cervicales sont très communes dans la population mondiale, elles peuvent parfaitement être soignées.

Le simple fait de prendre soin de votre posture, d'améliorer vos habitudes de sommeil et de vous faire aider par des spécialistes de la question peut vous aider à retrouver une bonne qualité de vie.

Source : <https://amelioresetasante.com/5-aspects-des-douleurs-cervicales-que-vous-devez-prendre-en-compte/>

SOULAGER LES TENSIONS CERVICALES GRACE AU QI GONG

<https://youtu.be/GQQkD9TGBMQ>