

Douleurs au cou

Torticolis et arthrose cervicale, les douleurs au cou sont épuisantes.... Quand on a mal au cou, la douleur se ressent du haut du dos aux épaules. Parfois la douleur s'accompagne d'une raideur du cou, au point que l'on ne puisse plus tourner la tête. Parfois la douleur au cou s'installe ...

mal au cou

Remèdes naturels pour soulager les douleurs au cou

Cataplasmes

Appliquez des cataplasmes chauds de feuilles de chou mi-cuites et hachées, ou de purée chaude d'oignon

L'argile verte est sans doute le meilleur remède pour soulager le mal au cou

L'argile pour calmer les douleurs au cou

Appliquez pendant 2 heures un cataplasme d'argile sur la zone où l'on souffre. Dès que l'argile sèche. Reposez un nouveau cataplasme.

Comment faire un cataplasme d'argile

Versez de l'argile sèche dans un bol, diluez-la dans de l'eau. Laissez reposer l'argile au moins une heure en la protégeant par un linge puis à l'aide d'une spatule en bois, placez une petite quantité d'argile verte (Si la pâte est trop compacte ajoutez de l'eau, si elle est trop liquide, ajoutez un peu d'argile) soit dans un linge en fibres naturelles, soit dans une feuille de chou, sur une épaisseur d'environ 1 à 2 cm.

Dès que l'argile devient dure et sèche, renouvelez le cataplasme.

Compresses

Appliquez des compresses imprégnées d'une décoction chaude de lierre ou de sureau.

Tisanes

Buvez deux tasses chaque jour d'infusion de cassis (*Ribes nigrum*).

Cette plante possède des propriétés anti-inflammatoires reconnus.

Infusez de 5 g à 12 g de feuilles séchées dans 250 ml d'eau bouillante durant 15 minutes.

Massez-vous le cou

Avec de :

- l'Arnica

sous forme de gel, crème, pommade

- la Consoude

sous forme de gel

- l'huile essentielle de romarin

Mélangez avec de l'huile d'amande douce

- l'huile camphrée

- Du froid

Trois ou quatre fois par jour, pendant 10 à 12 minutes appliquez de un sachet de glaçons ou un sac de petits poids congelés sur la région douloureuse, atténue la réaction d'inflammation.

- Du chaud

Quoi qu'on en dise un peu de chaleur sur le cou soulage bien les douleurs.

Dirigez l'air chaud du séchoir à cheveux sur votre nuque, enrroulez votre cou dans une écharpe bien chaude ou appliquez une bouillotte chaude à l'endroit douloureux.

Comprimés ou capsules

Racine de griffe du diable (harpagophytum)

C'est un excellent anti-inflammatoire naturel.

La posologie est de un ou deux comprimés (ou capsules) de 500 mg, trois fois par jour, soit 1,5 g à 3 g par jour.

Mais les dosages peuvent varier suivant le type d'extrait. Suivre les indications du fabricant.

- Exercice pour décontracter son cou

Laissez tomber doucement le menton sur la poitrine. Gardez la position pendant 3 secondes.

Le plus lentement possible, laissez tomber la tête vers l'arrière. Gardez la position pendant 3 secondes.

Revenez, puis inclinez la tête vers l'épaule gauche, exercez le même mouvement vers l'épaule droite.

Répétez cet exercice plusieurs fois en prenant votre temps.

Ensuite, tournez la tête à gauche en allant le plus loin possible, mais sans forcer, en souplesse, tout en regardant par-dessus l'épaule gauche

Faites le même exercice du côté droit.

homme qui a mal au cou

Vous avez souvent mal au cou?

- Ne restez pas assise trop longtemps sans changer de position.

- Au bureau, adaptez votre son poste de travail à votre taille de façon que vos avant-bras puissent être soutenus.

- En voiture, ajustez la hauteur de votre appuie-tête. Vos yeux doivent être à la mi-hauteur de l'appuie-tête.

- Évitez de dormir sur le ventre.

Ceux qui ont des douleurs au cou

Ce sont les personnes qui ont

- une mauvaise position quand elle travaille, assise à un bureau, pendant plusieurs heures sur un ordinateur

- tendance à stresser
- des problèmes de dos: scoliose ou lordose

ou des personnes qui :

- travaillent en devant maintenir de façon prolongée leur cou en position de flexion ou d'extension : peintres, carreleur et ceux qui travaillent à l'aide d'un microscope
 - pratiquent des sports violents : rugby, football, boxe, hockey, etc.)
 - Les femmes plus que les hommes.
- Pour soulager des douleurs au cou

La kinésithérapie, l'utilisation d'oreiller anatomique, le port d'un collier cervical en mousse, en soutenant la tête et en la maintenant dans une bonne position, et parfois l'acupuncture, peuvent soulager les douleurs du cou.

Comment avoir moins mal au cou
Limitez vos mouvements

Pendant quelques jours limitez vos mouvements. Seuls des étirements légers, uniquement si ce n'est pas douloureux sont permis. Tournez juste le cou pour regarder vers la gauche, puis vers la droite. Eviter les mouvements de rotation de la tête.

Eviter le mal au cou

Douleurs au cou et mauvaises positions

Les douleurs au cou sont fréquentes chez les personnes qui ont une mauvaise position

Vous travaillez sur un ordinateur ?

Ne courbez pas la tête sur le clavier de l'ordinateur. Les avant-bras formant un angle droit avec les bras, sur le bureau, conservez votre buste à angle droit avec vos cuisses, le cou bien droit et les épaules et les hanches alignés à la verticale.

Torticolis ou arthrose cervicale ?

Le torticolis

Parfois lors d'un "faux" mouvement, ou au réveil, quand on dormi dans une mauvaise position, on souffre d'une contracture des muscles dans la zone du cou rend les mouvements difficiles et douloureux. On a mal au cou !

Il s'agit d'un torticolis : une crise cervicale aiguë.

S'il s'agit d'un torticolis, de tensions ou de raideurs musculaires dans le cou la douleur se dissipera dans les huit jours. Et des remèdes naturels ou de grand-mère pour soulager le mal au cou existent.

Mais s'il s'agit d'arthrose ou de cette autre maladie chronique, qu'est l'arthrite rhumatoïde, la douleur peut s'installer.

L'arthrose cervicale

Il s'agit d'une usure du cartilage des vertèbres cervicales.

L'arthrose cervicale, appelée également «Cervicarthrose» est une maladie articulaire, qui apparaît généralement à la quarantaine.

L'arthrose touche la partie basse des vertèbres cervicales, et en raison d'une lente dégradation du cartilage, diminue progressivement la mobilité du cou.

S'il s'agit d'arthrose la douleur au cou peut s'étendre à l'épaule et au bras.

Parfois la douleur dans le cou deviennent chroniques.

Dans ce cas seul le médecin peut vous aider à guérir et à calmer votre douleur.