

## Exercices pour cervicales

Les douleurs cervicales sont très douloureuses et quand on en souffre, cela crée un véritable handicap de par leur intensité et le manque de mobilité qu'elles octroient.

De plus, aucune position ne peut soulager le sujet, même se coucher est une mission...

Cela s'explique du fait qu'au quotidien, le cou est très sollicité dans nos gestes même si l'on ne s'en rend pas toujours compte.

Mais il faut savoir que lorsque des douleurs cervicales apparaissent, il y a quelques gestes à avoir en priorité pour éviter de se retrouver coincés pendant des semaines !

Alors avant même de sauter sur les antidouleurs suivez ces 5 étapes pour éviter le pire ou vous soulager si cela fait déjà quelques jours que vous en avez...!

5 gestes pour soulager vos douleurs cervicales

Un massage

-> Il est conseillé de pratiquer un massage sur votre nuque, vous pouvez le faire manuellement en appliquant de l'huile d'Arnica.

-> Une autre possibilité pour celles et ceux qui souffrent régulièrement de douleurs cervicales, c'est un appareil de massage s'appuyant sur une méthode ancestrale (je recommande personnellement le HoMedics – NMS-300-EU – Appareil de massage Shiatsu pour la nuque (Import Allemagne)).

-> Chaque soir avant d'aller vous coucher, vous pouvez utiliser un produit qui contient du camphre. Vous pouvez utiliser également des huiles essentielles comme la lavande qui aide à détendre des tensions de la journée.

Le fait de vous masser provoque un échauffement ce qui apaise les douleurs cervicales, encore une fois je vous conseille l'huile de massage à l'Arnica.

-> Vous pouvez utiliser à volonté des bouillottes, ou pour un temps prolongé sous le jet de votre pomme de douche chaude.

Vous pouvez pratiquer des exercices pour détendre vos cervicales, mais en douceur, progressivement.

-> Un exercice bien connu : tournez lentement la tête 6 fois à gauche et 6 fois à droite.

Il est conseillé de faire cela tous les jours.

Pour cela, il faut faire attention à ne pas être trop rapide pour exécuter ces rotations. Pendant cette rotation, vous ne devez pas avoir mal auquel cas ce ne serait pas normal.

-> Consulter un kiné peut être intéressant pour connaître les exercices spécifiques à votre cas.

Parlons Oreiller...

Et oui si notre couchage est important pour notre dos il l'est également pour notre nuque.

-> Commençons par l'oreiller : Privilégiez un bon oreiller qui s'adaptera à vos courbes.

Pour éviter les douleurs cervicales, les oreillers ergonomiques sont parfois efficaces.

-> Essayez de ne pas dormir sur le ventre car dans ce cas-là, votre cou sera tourné d'un côté ou de l'autre sans compromis.

-> Il vous est conseillé également de contrôler l'état de votre matelas, n'oubliez pas qu'il doit être changé tous les 5 à 10 ans selon la qualité.

Évitez dès maintenant les sports provoquant ou accentuant des douleurs cervicales

Il y a des sports qui sont déconseillés aux personnes souffrant de douleurs cervicales.

-> Par exemple, la brasse normale oblige à garder la tête au-dessus de l'eau ce qui contracte les muscles du cou. Optez pour la brasse coulée et surtout sur le dos.

-> La gymnastique et le judo sont également déconseillés à cause d'éventuelles chutes.

-> Et bien sûr, des sports comme l'haltérophilie et la lutte gréco-romaine sont à bannir à cause des poids à porter, des coups brusques...

## Réflexes au quotidien

C'est aussi chaque jour qu'il faut avoir des gestes préventifs qui pourront même vous soulager.

-> Pour éviter les douleurs cervicales, il faut éviter le plus possible de porter des talons.

-> Il est conseillé de porter une écharpe ce qui permet d'éviter les courants d'air sur votre cou déjà fragilisé.

-> Limitez le temps passé devant l'ordinateur si vous n'êtes pas correctement équipé afin de ne pas contracter les muscles de votre cou et/ou veillez à avoir un bon positionnement et au mieux un repose-tête.

Évitez également de coincer votre téléphone sur vos épaules pour passer vos appels car cela ne fera pas du bien à votre cou.

Enfin, sachez que votre posture au travail est une des premières causes de douleurs cervicales et dorsales.

<http://www.stop-maux-de-dos.com/douleurs-cervicales-soulager-5-etapes>