

## Prévenir l'arthrose cervicale

Étant donné que nous passons un tiers de nos journées au lit, il est fondamental que notre matelas et notre oreiller soient confortables pour favoriser une bonne posture corporelle et éviter les douleurs. Comment prévenir l'arthrose cervicale ? Pin-it! commentaires

L'arthrose est une maladie dégénérative des articulations. Lorsque l'on parle d'arthrose cervicale, on fait référence à la partie de la colonne vertébrale située dans la région de la nuque, c'est-à-dire celle qui constitue le cou, où il se produit une détérioration des cartilages qui protègent les cinq vertèbres correspondantes.

Au fur et à mesure que ces cartilages se détériorent, les vertèbres commencent à se toucher et à se tasser, ce qui provoque de fortes douleurs, des déformations et des inflammations. Cette pathologie se présente en général lors du vieillissement, et il faut la surveiller dès qu'elle survient !

Quels sont les symptômes ?

L'arthrose cervicale occasionne une série de symptômes que nous énonçons ci-dessous :

Des fourmillements

Des maux de tête

Une faiblesse musculaire

Une faiblesse générale et une perte d'équilibre

Une douleur au cou qui augmente si l'on fait des mouvements brusques

Une certaine rigidité du cou et une tension musculaire

Le diagnostic de l'arthrose cervicale

Lorsque ces symptômes apparaissent, on établit un simple diagnostic qui débute par un examen clinique du patient et une étude des symptômes. Il est important de consulter notre médecin généraliste ou d'aller voir un spécialiste qui nous indiquera les mesures et les médicaments à prendre, ainsi que d'autres éléments à tenir en compte pour faire face à cette pathologie. Il faudra aussi être très attentif à toutes les recommandations supplémentaires qui nous seront faites une fois le diagnostic posé.

La prévention de l'arthrose cervicale

Il est important de connaître les mesures de prévention de cette pathologie.

Nous allons donc vous donner quelques conseils essentiels pour prévenir l'arthrose cervicale et prendre des mesures adéquates.

Tout d'abord, lorsque l'on porte du poids il faut éviter de surcharger l'un des deux bras, car un déséquilibre du corps affecte la stabilité du cou, ce qui provoque des douleurs, une tension musculaire, de la rigidité et un torticolis.

## Dormir

D'autre part, nous vous conseillons de ne pas dormir la tête appuyée sur un oreiller trop haut, car cela pourrait vous causer une fatigue au niveau des vertèbres cervicales. Il faut également éviter de rester dans la même position trop longtemps, ou même éviter certaines postures qui peuvent provoquer des douleurs ou une incommodité lorsque l'on est couché. Nous vous conseillons aussi d'utiliser un matelas bien adapté pour permettre à l'ensemble du corps de se reposer dans une bonne position.

Les personnes qui doivent réaliser une activité physique auront tout intérêt à éviter les mouvements brusques ou trop rapides, ou ceux qui exigent un effort plus grand et peuvent comporter un risque pour la colonne vertébrale.

Pour une meilleure prévention de l'arthrose cervicale, il est recommandé de pratiquer différents exercices aérobiques, des exercices d'étirement et des séances de relaxation. Parmi ces différentes techniques se trouvent l'acupuncture, le pilates et la méditation, qui nous permettront de libérer le stress qui est à l'origine de cette affection et de beaucoup d'autres à notre époque.

## Rappelez-vous...

Rappelez-vous qu'avec l'âge se produisent des états et des pathologies que l'on peut anticiper et prévenir. Voilà pourquoi il est conseillé de bien prendre soin de son corps, et de le garder en bonne santé et souple, afin que notre squelette, nos muscles, nos ligaments et nos cartilages soient toujours prêts à entrer en mouvement. Il faut ajouter à cela une alimentation et un style de vie sains qui nous permettront d'être en condition pour faire face à une maladie quelconque qui pourrait survenir.