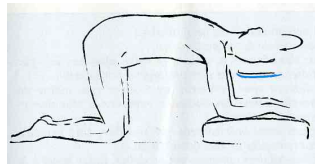


HYGIÈNE ORTHOPÉDIQUE et EXERCICES SIMPLES POUR CERVICALGIES

Recommandations préliminaires

- Effectuez les exercices de façon progressive
- Commencez par des séances brèves, si possible plusieurs fois par jour ; ces séances peuvent être prolongées par la suite
- Ces exercices doivent vous permettre de trouver vous-même un soulagement. Si un exercice ravive les douleurs, exécutez le plus doucement ou supprimez le provisoirement
- Faites les exercices aussi précisément que possible. Une gymnastique mal exécutée peut faire plus de tort que de bien
- Si des douleurs musculaires apparaissent au début, faites appel à la chaleur : douche ou bain chaud, chaleur solaire, lampe à infrarouges

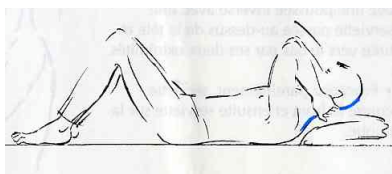


CONTRACTIONS STATIQUES ISOMÉTRIQUES

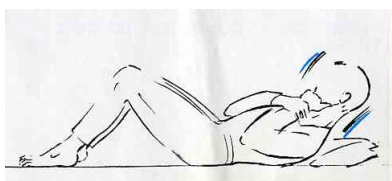
- Dos et nuque appuyés contre un mur, faites de l'autograndissement en vous étirant au maximum, en même temps exercez une poussée inverse avec une serviette passée au-dessus de la tête et tirée vers le bas par ses deux extrémités

TRAVAIL AUTO/RÉSISTÉ

- Allongez-vous mains derrière la nuque, doigts entrelacés.
- La tête, portée en légère flexion, est maintenue 1 à 2 mn dans cette position.
- Les jambes sont fléchies, voûtes plantaires appuyées au sol.



- Exercez une pression avec la nuque sur les mains entrelacées.
- Allongé sur le sol, mettez votre poing fermé sous le menton, l'autre main sur le poignet du poing fermé.
- Exercez une pression de la tête contre le poing.
- Un petit oreiller peut être placé sous la nuque surtout au début.

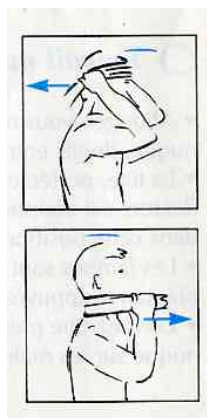


MOBILISATION PROGRESSIVE DU COU

- Au départ, mettez-vous à quatre pattes et faites des mouvements de la tête de haut en bas et de droite à gauche.
- Ensuite, debout, dos droit et bien appuyé contre un mur, effectuez des mouvements de la tête de gauche à droite.



- Procédez pareillement, serviette contre le front et ensuite serviette sur la nuque.



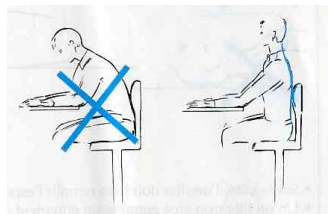
BONNES ATTITUDES

La cervicalgie est une affection fréquente qui représente un handicap momentané dans votre vie quotidienne. Les conseils qui suivent ont pour objet de réduire ce qui favorise ou ce qui provoque les douleurs du cou.

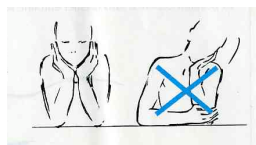
HYGIÈNE ORTHOPÉDIQUE et EXERCICES SIMPLES POUR CERVICALGIES

LA STATION ASSISE

- Evitez les positions "dos penché en avant" position souvent liée à un plan de travail trop bas ou à une mauvaise vue.



- Appuyez et maintenez votre tête grâce à vos deux coudes .

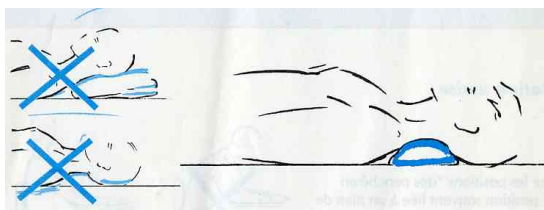


- En voiture, une position trop reculée de l'appui-tête est néfaste. Elle provoque une torsion excessive de la charnière cervico-dorsale.
- C'est la nuque, et non le cou qui doit venir en appui sur l'appui-tête.

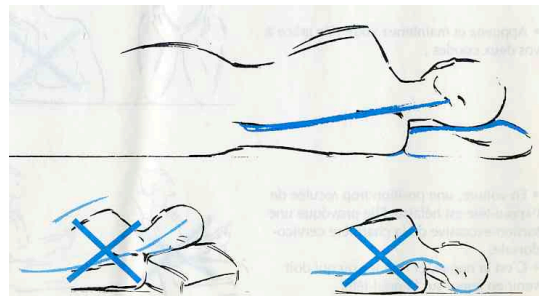


STATION COUCHÉE

- La mise au repos de la nuque est très importante; un petit traversin, destiné à bien la maintenir est conseillé.
- A cet effet l'utilisation d'un oreiller "anatomique" en mousse, moulé selon la courbure du rachis cervical est souvent très utile lorsqu'on souffre du cou.



- Sur le côté, l'oreiller doit bien remplir l'espace créé par l'épaule entre la tête et le lit.
- Un oreiller trop gros entraîne un étirement continu des muscles de la nuque.
- La position couchée sans oreiller entraîne le phénomène inverse.



1°) Economiser le cou : savoir ménager son cou

- MISE AU REPOS DE LA COLONNE CERVICALE

- A plat dos : s'allonger sur un lit ferme, la nuque reposant sur un oreiller pupitre triangulaire - ou bien - caler sa nuque au moyen d'un coussin en forme de diabolo (oreiller japonais) ou à défaut utiliser une serviette éponge roulée. Les traversins rond, épais et dur sont proscrits.
- Sur le ventre : mettre le nez au bord de l'oreiller, descendre l'oreiller jusqu'au sternum.
- Sur le côté : caler tête et nuque sur un oreiller de hauteur suffisante (10 cm) dépressible.
- En position assise : tête légèrement fléchie, bras surélevés, avant-bras fléchis.

- SUPPRIMER LES MAUVAISES POSITIONS :

- positions longtemps maintenues tête inclinée vers l'avant (tricot, repassage, conduite ...).
- Eviter les mouvements brusques surtout la rotation et l'extension du cou (douleurs ++, vertiges).
- S'abstenir de porter de lourdes charges, répartir le port des sacs aux deux bras, utiliser des bagages à roulettes.

- EVITER LE FROID, L'HUMIDITÉ, LES COURANTS D'AIR

HYGIÈNE ORTHOPÉDIQUE et EXERCICES SIMPLES POUR CERVICALGIES

- **COLLIER CERVICAL SOUPLE** : dans les cervicalgies très douloureuses, le port d'un collier cervical est souvent précieux de façon à soulager le port de la tête (7 à 8 kg) ; à défaut, confectionner un collier en carton de 8 à 10 cm de haut, cardé.

2°) Lutter contre les attitudes vicieuses : rééducation posturale

- PRISE DE POSITION CORRECTE DITE "EN DOUBLE MENTON"

- En position couchée sur le dos ; Genoux pliés, bassin basculé pour obtenir un placage au sol de toute la colonne lombo-dorsale.

- Glisser la nuque sur le sol en ayant bien l'impression d'allongement et en abaissant le menton comme pour plaquer la région cervicale au sol.

- Lier cette extension à une inspiration thoracique haute, l'abdomen étant maintenu rentré.

N.B. — Dans le cas de dos rond, la position de départ est difficile à prendre. Placer alors sous la nuque une cale de hauteur suffisante (coussin, serviette éponge enroulée) pour éviter la chute de la tête en arrière. Au fur et à mesure de l'assouplissement dorsal fait par ailleurs, la cale sera progressivement diminuée puis enlevée.

- En position assise au sol : S'appuyer contre un mur, jambes croisées en tailleur, ou fléchies pour bien plaquer la région lombaire au mur :

- Glisser la nuque contre le mur comme pour se grandir, le menton reculant sans s'abaisser.

- Lier la respiration thoracique haute comme dans l'exercice précédent.

N.B. — Pour les mêmes raisons que dans l'exercice précédent (cyphose accentuée et raide) mettre une petite cale derrière la nuque et l'enlever progressivement au fur et à mesure du redressement dorsal.

- PRISE DE POSITION CORRECTE EN MARCHANT

En conservant la bonne tenue de la tête (menton rentré), placer un objet en équilibre sur la tête (pomme ; petit livre ...) et marcher sur la pointe des pieds, sur les talons, normalement.

3°) Entretenir la mobilité articulaire :

- **EN POSITION COUCHÉE SUR LE DOS**: Position de départ identique à celle de l'exercice 1er de la rééducation posturale.

- Flexions de la tête sur le cou comme pour faire «oui-oui». Même exercice mais avec charge sur le front d'un sac de sable de 1 à 2 kg.

- Puis laisser rouler la tête sur le sol à droite et à gauche sans perdre la correction posturale.

- **EN POSITION ASSISE CONTRE UN MUR** : Position de départ identique à celle de l'exercice 2 de la rééducation posturale.

- Flexions de la tête sur le cou comme pour faire «oui-oui», l'occiput frôlant le mur.

- Puis rotations de faible amplitude comme pour dire «nonnon».

- Enfin inclinaisons latérales lentes et frôlant le mur, tête en « double menton » (mouvement de balancier d'horloge).

- **EXERCICES EFFECTUÉS "CONTRE-RÉSISTANCE"** : dès que l'état de la musculature le permet sous le contrôle d'un kinésithérapeute.

- **PHYSIOTHÉRAPIE** : "la chaleur thérapeutique"

La chaleur est comme la mise au repos, une des mesures thérapeutiques de base dans le traitement des douleurs cervicales. Elle représente un temps préparatoire avant les exercices de gymnastique et les massages. Elle peut être utilisée sous plusieurs formes :

- chaleur de rayonnement : utiliser une lampe chauffante infra rouge placée à une distance de 15 à 50 cm de la nuque. La durée d'application est comprise entre 10 et 20 minutes.

- chaleur de conduction ou de contact :
— Soit par des séances d'air chaud de 3 à 10 minutes au moyen d'un séchoir électrique.

- Soit en laissant reposer la nuque 15 à 20 minutes sur un petit sac de sable préalablement chauffé (four cuisinière ; radiateur etc.) ou l'usage de pack à réchauffer au bain-marie ou au micro ondes.

- Soit en utilisant des enveloppements humides et chauds : une serviette éponge ou toute espèce de coussin et de tissu ou de coton trempé dans l'eau chaude sera suffisant maintenu sur la nuque pour favoriser la relaxation musculaire de la colonne cervicale.

HYGIÈNE ORTHOPÉDIQUE et EXERCICES SIMPLES POUR CERVICALGIES

- **BALNÉOTHÉRAPIE** : complément précieux de la rééducation pour ses effets sédatifs, décontractants et de mobilisation douce en apesanteur relative
En piscine, à défaut en baignoire, de préférence dans une eau à 37° (jusqu'à 39° en l'absence de troubles veineux), reproduisez les mouvements. Possibilité complémentaire appréciable de massage hydrodynamique avec jet de douche téléphone soit perpendiculairement, soit tangentiellement à pression faible (effet décontractant).

NOTA BENE : Une mise en garde particulière concerne la prise en charge des problèmes cervicaux

- Toute mobilisation doit s'effectuer lentement et s'interrompre en cas de réveil douloureux
- Pas de mobilisation abusive sur une arthrose cervicale évoluée
- Une prudence extrême vis à vis des manipulations cervicales intempestives

4°) La Douleur, Les Médicaments

Une gamme très large et très diverse de médicaments permet la prise en charge efficace de la douleur, selon son intensité et le succès du soulagement obtenu. Les prescriptions (choix du produit, posologie et durée du traitement) sont adaptées actuellement en fonction de l'évaluation de votre douleur (entre 0 et 10) selon une échelle visuelle analogique (EVA) en tenant compte de vos antécédents médicaux et des interactions médicamenteuses potentielles (= associations contre indiquées). Veuillez respecter scrupuleusement les traitements prescrits, informer votre médecin des effets indésirables éventuels, de vos allergies et antécédents médicaux. Prenez garde à l'automédication et notamment aux effets cumulatifs de médicaments vendus sans ordonnance.