

## Quelques conseils pour soulager vos cervicales

Comme dans chacune de nos fiches, nous n'allons pas vous donner de solutions miracles mais voici une liste non exhaustive de quelques petits conseils et quelques astuces pour souffrir un peu moins des cervicales. Ces conseils ne sauront remplacer un avis et un suivi médical. Nos conseils ne sont pas des traitements mais des aides pour tenter d'avoir moins de douleur

🕒 Mettre de la chaleur pour vous soulager (bouillotte, poche ou coussin (remplis soit de gel, soit de graines, etc ...)) qui se mettent au micro-onde, ...

🕒 Eviter les courants d'air, en voiture attention aux vitres ouvertes et à la climatisation, ne l'orienter pas vers vous.

Bien positionner aussi vos appuis têtes pour avoir une posture idéale.



🕒 Attention à l'orientation également d'un ventilateur pour ne pas avoir le courant d'air dans le cou

🕒 Si vous êtes fragile au niveau des cervicales, un petit foulard autour du cou pourra vous protéger des courants d'air.

🕒 Bien choisir un oreiller qui ne vous déclenche pas de douleur. Là difficile de donner un modèle type car ce qui convient à une personne ne conviendra pas forcément à une autre. Il faut que la tête soit au niveau du corps et que vous ayez un matelas ferme. Eviter le plus possible de dormir sur le ventre. Contrairement aux idées reçues, la position sur le côté n'est pas favorable non plus. L'idéal est de dormir sur le dos avec un oreiller le plus plat possible.

🕒 Attention à la position de votre écran d'ordinateur et ne pas hésiter à changer régulièrement de position assise/debout



- Si vous travaillez sur ordinateur et que vous portez des lunettes de vue, il existe des verres correcteurs adaptés spécialement pour travailler sur PC, ils permettent une posture idéale pour vos cervicales

- ⊗ Attention également à ne pas trop rester devant un écran de téléphone, souvent on a une mauvaise posture et nos cervicales n'aiment pas



- ⊗ Evitez les ports de charge lourde qui peuvent aussi déclencher des douleurs
- ⊗ Le sac à main en bandoulière sur un seul côté n'est pas bon non plus pour les cervicales, et attention à l'alléger le plus possible
- ⊗ Le stress peut également causer des douleurs aux cervicales, un peu de relaxation peut vous aider
- ⊗ Comme d'habitude nous ne pouvons que vous conseiller de faire du sport, mais attention à adopter une bonne posture et la bonne tenue, car cela pourrait aussi déclencher des douleurs
- ⊗ Syndrome du salon de coiffure : voir avec votre coiffeur (euse) si vous pouvez emmener un coussin à utiliser au bac de lavage de cheveux afin de vous soulager

**Bien entendu, il faut avant tout prendre l'avis de votre médecin qui pourra rechercher la cause de vos douleurs et également vous conseiller des soins spécifiques et parfois vous orienter vers un kiné s'il estime que votre cas le nécessite et aussi vous faire faire des examens médicaux et si nécessaire vous orienter vers un spécialiste**

**Si vous-même avez d'autres astuces, n'hésitez pas à les partager. Merci d'avance**