

Cervicalgies

Comprendre l'origine de vos douleurs cervicales pour mieux les soulager.

70%

DE LA POPULATION UN JOUR
TOUCHÉE

C5-C6

ZONE LA PLUS SOLLICITÉE

2-4sem

GUÉRISON SPONTANÉE DANS
LA MAJORITÉ

Écrans

FACTEUR AGGRAVANT MAJEUR
ACTUEL

D'OÙ VIENT LA DOULEUR

Comprendre les mécanismes

- **Tension musculaire** — trapèzes et muscles sous-occipitaux, souvent en cause.
- **Posture prolongée** — écrans, téléphone, position de la tête en avant.
- **Restriction articulaire** — blocage facettaire cervical limitant la rotation.
- **Stress chronique** — se loge fréquemment dans la zone cervico-scapulaire.
- **Mauvaise literie** — oreiller inadapté, position de sommeil contraignante.

CE QUE L'OSTÉOPATHE ÉVALUE

Une approche globale

- **Mobilité cervicale** — recherche des zones restreintes dans les rotations et flexions.
- **Chaîne posturale** — les épaules et la zone dorsale sont souvent impliquées.
- **Tonus musculaire** — trapèzes, scalènes, souvent en tension excessive.
- **Contexte de vie** — poste de travail, habitudes posturales, niveau de stress.

✓ CE QUI AIDE

Favoriser la récupération

- **Mouvement doux** — éviter l'immobilisation complète du cou.
- **Chaleur locale** — détend efficacement les tensions musculaires.
- **Étirements progressifs** — une fois la phase aiguë passée.
- **Ajustement du poste de travail** — hauteur d'écran, position assise.
- **Oreiller adapté** — soutien correct de la courbure cervicale naturelle.

✗ CE QUI PEUT AGGRAVER

Les pièges à éviter

- **Immobilisation prolongée** — collier cervical au long cours, sauf prescription.
- **Position prolongée** de la tête penchée sur un écran ou téléphone.
- **Mouvements brusques** de rotation forcée du cou.
- **Sommeil sur le ventre** — position contraignante pour les cervicales.

▲ GESTION AU QUOTIDIEN

S'adapter sans s'arrêter

- **Pauses régulières** devant les écrans, toutes les 30-45 minutes.
- **Ajuster la hauteur** des écrans au niveau des yeux.

🔄 L'ACCOMPAGNEMENT OSTÉOPATHIQUE

Que peut apporter une séance

- **Techniques manuelles** — restaurer la mobilité cervicale en douceur.
- **Relâchement musculaire** — diminuer les tensions des trapèzes et scalènes.
- **Conseils ergonomiques** — adaptés à votre poste de travail et vos habitudes.

⚠ **Quand consulter ?** Maux de tête violents et inhabituels, troubles visuels associés, vertiges importants, perte de force dans les bras, douleur suite à un traumatisme → consultation médicale urgente.

MG

Marine Gutfreund
MG Ostéopathie

✉ osteo-gm@hotmail.com
☎ 07 56 81 16 60
🌐 www.osteo-gm.fr