

## Le cou très douloureux (aigu)

### 1) Reposez votre cou !

- La nuit : faites un rouleau avec une serviette et insérez-le sous l'oreiller au niveau du cou pour augmenter le support
- Maintenez une bonne posture : gardez le dos droit, menton rentré au-dessus du sternum

### 2) Mini-Oui

- Assis ou couché sur le côté
- Bonne posture
- Rentrer légèrement menton
- Respirez par le ventre



Maintenir 5 à 10 secondes, 20 fois.  
5 secondes de repos entre chaque répétition

### 3) La douche : faites de douces rotations, pendant ou immédiatement après la douche pour relâcher les muscles.

### 4) Étirements doux : respectez la douleur, bougez tranquillement

- Penchez la tête du côté opposé à la douleur, puis vers l'avant
- Penchez la tête en avant, puis vers le côté opposé à la douleur

Maintenez ces positions 30 secondes

