

# Précautions à prendre et conseils utiles pour réduire la fatigue cervicale

## Position debout et assise

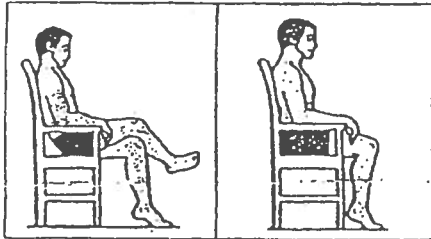


Incorrect

Correct

En position assise ou debout, tendez le cou vers l'arrière en faisant rentrer le menton; ne levez pas le menton.

Une bonne chaise vous permet d'appuyer vos bras et vos épaules tout en évitant la fatigue induite du cou projeté vers l'avant.

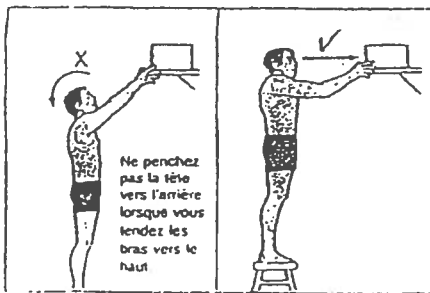


Incorrect

Correct

## Extension

N'essayez pas d'atteindre une tablette plus haute que votre tête. Montez sur un tabouret. N'essayez pas de tendre les bras ou de regarder vers le haut pendant de longs moments.

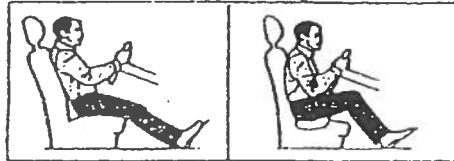


Incorrect

Correct

## Conduite automobile

Ne conduisez pas votre automobile avec un siège trop poussé vers l'arrière ou trop bas. Au besoin, asseyez-vous sur un oreiller ou utilisez un support, comme le *Sacro-Ease<sup>MC</sup>*, pour éviter d'avoir à tendre le cou vers l'avant pour voir au-dessus du volant.

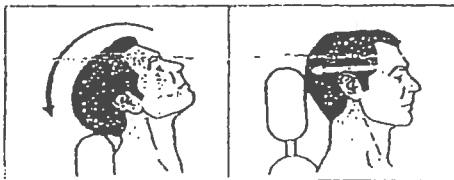


Incorrect

Correct

L'appui-tête devrait être suffisamment haut pour éviter toute (autre) blessure au cou projeté vers l'arrière.

Si l'appui-tête est trop bas, vous pourriez subir une blessure au cou en cas de collision-arrière.

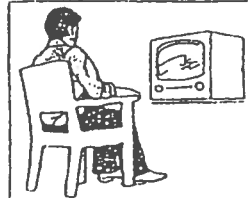
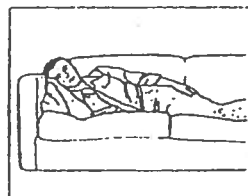


Incorrect

Correct  
Incorrect

## Repos et sommeil

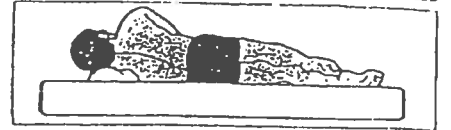
Ne vous couchez pas sur un divan pour regarder la télévision; asseyez-vous correctement. Ne soulevez pas votre tête avec des oreillers ou des coussins lorsque vous lisez ou lorsque vous regardez la télévision. Si vous lisez au lit, asseyez-vous dans votre lit.



Correct

Ne dormez pas en position couché sur le ventre.

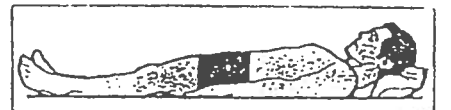
Incorrect



Correct

Couchez-vous sur le côté et placez votre oreiller de façon à ce que votre tête et votre cou soient en position neutre. Tenez vos bras le long de votre corps.

Incorrect



Correct

Si vous dormez couché sur le dos, placez un oreiller sous votre cou (et non sous la tête) pour remplir le creux du cou.

Placez une planche sous votre matelas ou ayez un matelas orthopédique ferme. Un oreiller de qualité est un oreiller qui est confortable pour vous, normalement petit et relativement ferme. Essayez donc de trouver celui qui vous convient le mieux. Essayez-en jusqu'à ce que vous en trouviez un qui vous convienne.

Lorsque vous dormez couché sur le dos, ne placez pas vos mains sous votre tête car autrement vous provoqueriez une flexion excessive du cou.

## Renseignements généraux : Extension

Ces exercices d'extension sont un facteur important du traitement visant à soulager l'inconfort cervical. Ils aident à rétablir la mobilité et à soulager la douleur associée à la raideur en relaxant les muscles qui causent la douleur. Les exercices présentés ici agissent à la fois sur les muscles du cou et du visage.

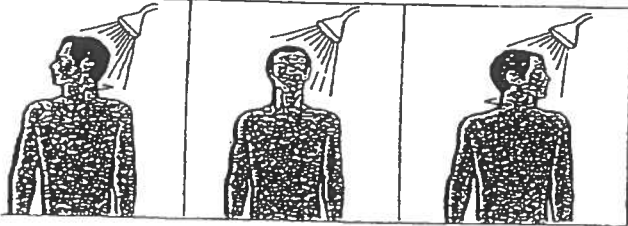
Ces exercices ne sont pas conçus pour vous fatiguer. Cependant, faites-les tel que prescrit par votre médecin. Augmentez graduellement le nombre de fois où vous les répétez et arrêtez-vous dès que vous ressentez de la fatigue.

## Renseignements supplémentaires :

- Il se peut que d'autres exercices puissent vous aider. Vous devriez demander à votre médecin de vous les indiquer.
- Évitez d'avoir la même position trop longtemps pour ne pas fatiguer vos muscles.
- Évitez les mouvements extrêmes vers l'avant ou l'arrière au niveau de la tête et du cou.
- Évitez les mouvements brusques de la tête et du cou.

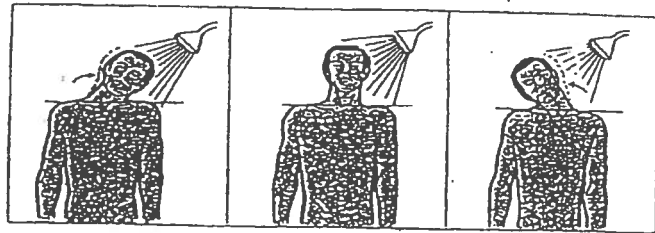
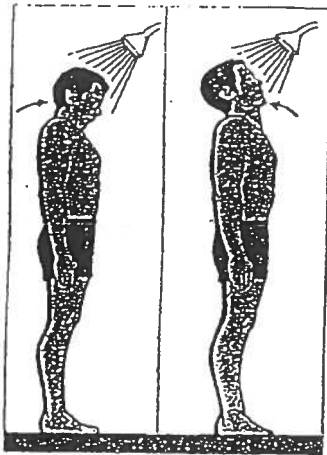
## Exercices

Tenez-vous debout sous une douche chaude pendant cinq à dix minutes et exécutez les exercices ci-dessous deux fois par jour si possible. Vous délierez ainsi les muscles, soulagerez tout inconfort et faciliter l'exercice. **CEPENDANT**, vous pouvez faire ces exercices ailleurs que sous la douche. Ne faites pas les exercices si vous ressentez un inconfort persistant ou excessif. Si vous ressentez l'un ou l'autre de ces symptômes, cessez l'exercice et demandez les conseils de votre médecin.

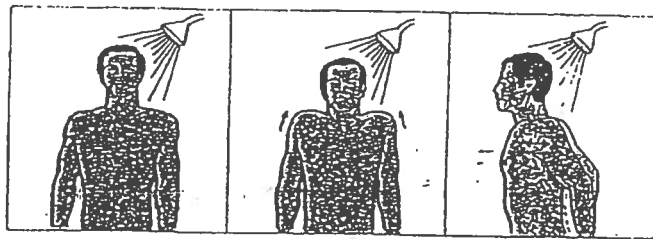


Tenez-vous debout. Tournez la tête *lentement* aussi loin que possible vers la droite. Revenez à la position centrale normale et détendez-vous. Refaites le même mouvement, vers la gauche cette fois, puis revenez à la position centrale.

Tenez-vous debout. Essayez de toucher la nuque avec le menton, *lentement*. Puis, faites pencher la tête, *lentement*, vers l'arrière en regardant vers le haut.



**3.** Tenez-vous debout. Sans lever les épaules, essayez de toucher l'épaule gauche avec l'oreille gauche. Revenez à la position centrale normale et détendez-vous. Refaites le même mouvement, mais cette fois vers la droite.



**4.** Tenez-vous debout. Relevez les épaules le plus près possible des oreilles et gardez cette position en comptant jusqu'à cinq. Détendez-vous, étirez les épaules vers l'arrière, aussi loin que possible, et conservez cette position pendant quelques instants avant de vous détendre.