

Quoi faire lors d'arthrose cervicale ?

L'arthrose n'est pas une maladie. C'est un processus normal de vieillissement qui consiste en une dégénérescence progressive du cartilage dans une articulation. L'arthrose diffère complètement de l'arthrite; bien des gens confondent souvent ces deux termes. L'arthrite est une maladie inflammatoire avec ankylose et parfois déformation de certaines articulations; tandis que l'arthrose est une simple usure du cartilage.

Si votre posture n'est pas adéquate, si vous avez un problème d'occlusion dentaire ou un problème visuel, les contraintes sur les vertèbres cervicales seront plus grandes, le cartilage s'usera davantage et vous serez atteints d'arthrose précocement. Cependant, l'arthrose n'est pas nécessairement reliée à l'apparition de douleurs. Des milliers de gens sont atteints d'arthrose et n'éprouvent aucune douleur. Si vous consultez pour une douleur cervicale et êtes âgés de 40 ans et moins, il y a peu de chance que l'arthrose soit en cause et ce, même si le professionnel de la santé vous donne ce diagnostic. Ne considérez jamais un diagnostic médical comme une finalité mais plutôt comme étant un point de départ dans votre recherche de solutions. Lorsqu'un problème survient et que le professionnel a de la difficulté à comprendre la cause, il arrive parfois qu'il accuse l'arthrose ou un virus quelconque pour expliquer les symptômes du patient. Il faut toujours que les symptômes du patient, l'examen clinique et les radiographies concordent pour que l'on puisse accuser l'arthrose d'être la cause des douleurs. Si c'est le cas, sachez que les conséquences de l'arthrose (raideur, ankylose, douleur) peuvent être traitées. Certains conseils pourront vous aider grandement à contrôler vos douleurs.

Recommandations

Les tractions cervicales vous feront beaucoup de bien. Couchez-vous sur le dos et agrippez le derrière de votre tête à deux mains en croisant vos doigts. Tirez ensuite doucement votre tête pour provoquer un léger écartement de vos vertèbres cervicales. Vous pouvez également demander à un ami d'étirer votre cou de la même façon en prenant appui avec une main sous votre nuque et l'autre main sous votre menton. Cet exercice est très sécuritaire et apporte un soulagement immédiat. Dans le cas contraire, cessez l'exercice.

L'assouplissement de la chaîne musculaire cervicale postérieure est l'un des exercices les plus efficaces pour éliminer les douleurs cervicales, dorsales et les maux de tête. Asseyez-vous par terre le dos contre un mur; vos fesses doivent être complètement accolées au mur. Placez une serviette pliée d'environ 5 cm d'épaisseur derrière le haut de votre tête appuyée contre le mur. Gardez votre tête bien appuyée sur la serviette et rentrez doucement le menton jusqu'à une sensation d'étirement confortable dans le cou ou dans le dos. Tenez cet étirement entre une et deux minutes tout en respirant normalement. Cet exercice peut également servir comme exercice de détente ou de méditation. Répétez à

tous les jours jusqu'à ce que vous ne ressentiez plus aucun étirement lorsque vous rentrez votre menton au maximum.

Sébastien Plante, physiothérapeute et ostéopathe
www.sebastienplante.com