

# ÊTES-VOUS DÉ«COU»RAGÉ ?



▼  
SÛREMENT À UN  
MOMENT OU UN AUTRE  
DANS VOTRE VIE VOUS  
AVEZ SENTI UNE  
TENSION DANS VOTRE  
COU COMME SI VOUS  
AVIEZ LE MONDE SUR  
VOS ÉPAULES



▼  
NE VOUS  
DÉ«COU»RAGEZ PAS!





Depuis longtemps, les professionnels de la physiothérapie  
proposent des moyens de prévenir  
et de traiter les maux de cou.

Rappelez-vous que la prévention s'avère  
toujours moins coûteuse et moins douloureuse.

Les bonnes habitudes se prennent tôt.

## COMMENCEZ DÈS MAINTENANT !

Votre port de tête témoigne de  
votre attitude et de vos émotions.

Regardez-vous bien !

Est-ce l'image que vous voulez projeter ?





« Épaules arrondies? »  
« Menton avancé? »



Les bonnes habitudes  
se prennent tôt!

**COMMENCEZ DÈS MAINTENANT!**



## CONSEILS D'ORDRE GÉNÉRAL

- Adaptez votre environnement de travail adéquatement.  
Vous n'êtes pas une girouette!
- Votre angle de vision sera le facteur déterminant.
- Ajustez la hauteur et la distance de votre plan de travail pour éviter les positions prolongées de flexion ou de projection avant de la tête.
- Faites toujours face à votre point d'intérêt. Évitez de travailler avec la tête tournée.
- Assurez-vous d'un éclairage adéquat de votre surface de travail.

## EN POSITION ASSISE

### À LA MAISON

Faites attention à votre posture lorsque vous êtes assis sur une chaise à dossier haut. Utilisez si nécessaire un petit coussin au niveau du cou et de la tête pour éviter la flexion de la tête.



---

### EN AUTOMOBILE

Bien ajuster votre appui-tête à la hauteur de la tête et non au niveau du cou. Un appui-tête mal réglé peut augmenter les risques et la gravité des entorses cervicales lorsque vous êtes victime de collision arrière.



## EN POSITION COUCHÉE

Choisissez un type d'oreiller malléable, d'épaisseur adéquate. Comment déterminer l'épaisseur idéale d'un oreiller? Fiez-vous à votre sensation de confort. Cette sensation de confort demeure un excellent indice pour toutes les positions couchées.

### SUR LE DOS

- Assurez-vous que l'oreiller soit bien placé sous le cou et la tête, et non sous les épaules.
- **Évitez** une position de flexion excessive du cou.



### SUR LE CÔTÉ

- Votre tête devrait être en ligne droite avec votre corps.
- **Évitez** les positions de flexion ou d'extension excessives du cou.



### SUR LE VENTRE

- **Évitez** cette position. Elle prédisposerait au mal de cou mais aussi au mal de dos.

# Conseils

POUR L'EXÉCUTION DE CERTAINES ACTIVITÉS

ÉVITEZ

ADOPTEZ

## LAVER LES CHEVEUX



## FAIRE UN TRAVAIL MANUEL SUR LES GENOUX



## REGARDER LA TÉLÉVISION



## LIRE AU LIT



## LAVER LE PLAFOND



## FAIRE UN TRAVAIL AU-DESSUS DE LA TÊTE



# ▼ test ▼

## ÊTES-VOUS DE CEUX QUI :

- ont des maux de tête fréquents?
- ont une raideur ou une douleur au cou le matin?
- doivent souvent changer leur sac à main ou porte-document de côté?
- ont de la difficulté à faire marche arrière en voiture ou à regarder l'angle mort?
- ressentent des élancements ou des engourdissements aux épaules, aux bras ou aux mains?
- bougent les yeux plus que la tête?
- souffrent de douleur persistante continue au cou après une période de lecture ou de travail?

**SI NON** → la fonction de votre cou semble normale.

**SI OUI** → vous devriez dès maintenant vous prendre en main.

N'hésitez pas à demander conseil à un professionnel de la physiothérapie.

**UN «COU» SÛR, ÇA RAPPORTE !**

## exercices de relaxation

La tension est un facteur important dans les problèmes de cou en phase non douloureuse. Prenez donc le temps de **relaxer** et de faire des exercices tout en maintenant une respiration normale. Pour vous aider, tentez les exercices suivants et surtout, n'oubliez pas de respirer librement en faisant ces mouvements :

- 1** SAISIR LES MUSCLES À L'ARRIÈRE DE VOTRE COU À PLEINES MAINS
- relâcher les muscles du visage, de la mâchoire et de vos épaules ;
  - lentement, faire de petits «oui», suivis de petits «non», puis de minuscules cercles avec le bout de votre nez.



- 2** SAISIR AVEC LA MAIN GAUCHE LE MUSCLE ENTRE L'ÉPAULE DROITE ET LE COU
- laisser pendre le bras droit et puis hausser doucement l'épaule droite quelques fois ;
  - faire tourner l'épaule d'avant en arrière et d'arrière en avant lentement ;
  - répéter avec l'épaule gauche.





# quoi faire

## EN CAS D'ÉPISODE DE VIVES DOULEURS (dans les premières 48 à 72 heures)



**1** Cessez ou diminuez les activités qui engendrent de la douleur.

**2** En général, les douleurs vives de l'épisode douloureux répondent mieux aux applications de froid. Les moyens pour appliquer le froid peuvent être les suivants: les sacs de légumes congelés, la glace concassée ou les sacs de glace conçus spécifiquement pour usage analgésique et vendus sur le marché. Quel que soit le moyen auquel vous recourrez, enveloppez la glace dans une serviette et appliquez à la région douloureuse de 10 à 15 minutes aux deux heures. Vous pouvez passer à la chaleur humide dès que la douleur est moins vive. Les moyens pour appliquer la chaleur peuvent être les suivants: bouillotte d'eau chaude enveloppée dans une serviette, les douches ou les bains chauds. Les douches d'eau chaude sont cependant préférables aux bains en raison de la position en flexion excessive du cou entraînée par la conception de certains bains. Que vous appliquiez le froid ou la chaleur pour soulager la douleur, assurez-vous d'être dans une position qui ne provoque pas de douleurs pendant l'application.

**3** Donnez-vous des moments de repos pendant la journée. Dans ces moments, que vous soyez en position assise ou couchée, assurez-vous d'avoir un bon appui aux épaules et au cou.

**4** Après quelques jours, et après l'épisode douloureux atténué, reprenez vos activités habituelles tout en dosant votre niveau d'activités et en l'augmentant progressivement.

**5** Si la douleur persiste plus de 48 heures, consultez votre physiothérapeute pour une évaluation ou votre médecin.

**6** Votre professionnel de la physiothérapie pourra vous suggérer des exercices adaptés et, au besoin, dispenser un traitement spécifique à votre condition.



# pour en savoir plus

→ SUR LA PRÉVENTION DES MAUX DE COU

→ SUR LES EXERCICES

→ SUR LES TRAITEMENTS OFFERTS PAR LES PHYSIOTHÉRAPEUTES  
ET LES THÉRAPEUTES EN RÉADAPTATION PHYSIQUE

## CONSULTEZ VOTRE PROFESSIONNEL DE LA PHYSIOTHÉRAPIE !

Le travail des professionnels de la physiothérapie est de vous aider à optimiser votre fonction physique. Ces derniers pratiquent dans le réseau public ou au sein de cliniques privées. Pour connaître les services de physiothérapie offerts près de chez vous, communiquez avec l'Ordre professionnel de la physiothérapie du Québec au (514) 351-2770 ou au numéro sans frais au 1 (800) 361-2001. Visitez également le site Internet de l'OPPQ au [www.oppq.qc.ca](http://www.oppq.qc.ca)



**LA PHYSIOTHÉRAPIE CONSTITUE LE PREMIER PAS**

**VERS LE RETOUR À UNE VIE ACTIVE !**



# ÊTES-VOUS DÉ«COU»RAGÉ?



COORDONNÉES DE LA CLINIQUE

---



---

## La physiothérapie... tout au long de votre vie!

L'Ordre professionnel de la physiothérapie du Québec

7101, rue Jean-Talon Est, bureau 1120

Anjou (Québec) H1M 3N7

Tél.: (514) 351-2770 et 1 800 361-2001

Courriel: [physio@oppq.qc.ca](mailto:physio@oppq.qc.ca)

Site Web: [www.oppq.qc.ca](http://www.oppq.qc.ca)



Ordre professionnel  
de la physiothérapie  
du Québec

L'Ordre professionnel de la physiothérapie du Québec regroupe les physiothérapeutes et les thérapeutes en réadaptation physique.



© 2004 Ordre professionnel de la physiothérapie du Québec

Adapté d'un projet réalisé par le Groupe d'intérêt en orthopédie de la Corporation professionnelle des physiothérapeutes du Québec (1988). Remerciements à Jean-Pierre Dumas et Denise Ouellet, physiothérapeutes, pour la révision de ce document (2002).

