

Ostéopathie & Torticolis : soulager les douleurs cervicales en douceur

Publié le 21 août 2023


Le **torticolis** est une **douleur aiguë** et souvent brutale au niveau du **cou**, qui limite les mouvements de la tête. Cette **contracture musculaire** peut être très inconfortable, voire handicapante sur quelques jours. **L'ostéopathie** permet de **soulager** efficacement ces douleurs, tout en agissant sur les causes possibles pour éviter les récurrences.

Comprendre le torticolis

Le torticolis se manifeste par une **contracture musculaire au niveau du cou**, accompagnée d'une **difficulté à tourner ou incliner la tête**. Il peut être : Aigu (apparition soudaine) ou chronique (douleurs qui se répètent).

Les causes peuvent être variées :

- **Fatigue, stress, ou faux mouvement**
- Mauvaise posture (sommeil ou au travail)
- Exposition au froid
- Traumatisme physique
- **Bruxisme** (serrement important des dents)

 Les **symptômes** varient d'une personne à l'autre mais incluent fréquemment :


- Difficulté à bouger la tête, gêne fonctionnelle au quotidien (conduite, sommeil, travail ...)
- Douleur localisée dans la nuque ou irradiant vers l'épaule
- Raideur cervicale, parfois accompagnée de maux de tête

!! En cas de fièvre, vomissements, céphalées ou antécédents de traumatisme cervical, des examens complémentaires doivent être réalisés avant toute prise en charge.

Quel est le rôle de l'ostéopathie dans le torticolis ?

L'ostéopathie **ne pose pas un diagnostic** mais intervient en complément du suivi médical pour :

- **Soulager la douleur rapidement** (rôle curatif)
- **Éviter les récurrences** en agissant sur les causes profondes (rôle préventif)
- **Favoriser la mobilité** des structures locales et à distance et lever les tensions globales du corps

 Chaque prise en charge est personnalisée, en fonction de l'origine du torticolis, de l'intensité des douleurs et du profil du patient. L'ostéopathie peut s'inscrire dans une approche pluridisciplinaire : kinésithérapie, traitement médicamenteux, ou accompagnement médical si nécessaire.

Conseils pour prévenir un nouveau torticolis

- **Faire des étirements ou exercices de relaxation : Bouger** régulièrement.
- **Adopter une bonne literie**
- **Vérifier l'ergonomie de son poste de travail**
- **Gérer son stress**, qui favorise les tensions musculaires

À Levallois-Perret, une ostéopathe à votre écoute pour soulager le torticolis

Vous souffrez de douleurs au cou, de raideur ou de blocage cervical ? Une prise en charge ostéopathique personnalisée peut vous aider à soulager rapidement les symptômes, et à éviter leur réapparition.

Une consultation en ostéopathie ne remplace pas celle du médecin. En cas de doute sur votre état de santé et pour poser un diagnostic demandez un avis médical.

https://www.instagram.com/p/CwNmQkkI3iD/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRIODBiNWFIZA==