

# 3 exercices pour soulager l'arthrose cervicale

L'arthrose provoque des douleurs qui sont souvent accompagnées de tensions musculaires. Plus vous avez mal, plus vos muscles se "contractent" et plus la douleur augmente. Les maux de tête et les vertiges peuvent alors apparaître. Pour soulager votre arthrose cervicale, il suffit de pratiquer 3 exercices simples.



## Exercice d'étirement de l'arrière de la nuque

### Consignes :

- L'étirement doit être doux, respectez votre douleur qui doit toujours rester supportable.
  - Maintenir la position entre 30 et 45s.
- ⇒ A répéter 3 fois.



## Exercice de relâchement de la base du crâne

### Consignes :

- Debout ou assis, avec le dos droit, venez rentrer votre menton vers votre gorge, sans pencher la tête.
  - Vous devez sentir une tension ou légère douleur à la base du crâne, en haut de votre nuque.
  - Tenez la position 20 secondes puis relâcher.
- ⇒ À faire 10 fois.



## Points de pression sur les muscles de la base du crâne

### Consignes :

- Avec la pulpe de vos doigts, venez exercer des pressions en direction de l'avant (vers votre tête).
- Partez du milieu pour progressivement vous décaler vers les côtés.
- Maintenez la pression 5 à 10 secondes puis relâchez. Vous pouvez effectuer plusieurs passages (3 à 5 au total).

En plus de ces mouvements et exercices simples, vous pouvez utiliser des astuces naturelles.

Ces remèdes présentent peu d'effets secondaires, contrairement aux médicaments anti-inflammatoires.