



Selon l'Ordre professionnel de la physiothérapie du Québec, le torticollis est une réaction du corps pour se protéger d'un autre problème. Il y a plusieurs causes possibles dont un traumatisme, une mauvaise posture de sommeil, un problème inflammatoire, une instabilité articulaire cervicale ou un problème facettaire. Les femmes et les personnes ayant une hypermobilité cervicale seraient plus sujettes aux torticollis.

Quoi faire pour prévenir les douleurs associées au torticollis?

- Avoir de bonnes postures au travail.
- Attention aux mauvaises positions prolongées (ex : sur le divan)
- Avoir une bonne position de sommeil.
- Faire bouger la tête régulièrement au courant de la journée.
- Consulté un professionnel de la physiothérapie pour éviter les récurrences.

Quoi faire pour m'aider à gérer mes douleurs quand j'ai un torticollis?

- Repos.
- Chaleur pour diminuer les tensions musculaires
- Glace pour diminuer les douleurs immédiatement.
- Exercice de stabilisation cervicale.
- Consulter mon professionnel de la physiothérapie

Quelques exercices pertinents

Étirement - flexion latérale cervicale



Maintenir : 3 X 15 secondes

Mini « oui »
(renforcement des fléchisseurs profonds)



← rentrer le menton.

Maintenir : 3 X 10 secondes

Étirement angulaire



Maintenir : 3 X 15 secondes

Référez-vous à votre professionnel de la réadaptation pour toute(s) information(s) supplémentaire(s).



819 696-8708



Cliniquereps@gmail.com



www.cliniquereps.ca

Clinique de réadaptation
et
performance sportive

