

## Douleurs cervicales, à l'épaule et au bras

Les douleurs cervicales, d'épaule et de bras peuvent être le résultat d'un coup, d'un accident ou de l'étirement d'un muscle, occasionné par exemple après avoir soulevé une charge trop lourde ou après avoir forcé lors de la pratique d'un sport. Cependant, de nombreuses douleurs situées au niveau du cou, des épaules et des bras proviennent des vertèbres cervicales.

### Les cervicales : coupables de la douleur



Les vertèbres cervicales soutiennent la tête qui pèse entre 4 et 8 kilos – tout en assurant sa rotation. Entre chaque paire de vertèbres cervicales émergent des nerfs qui passent tout d'abord par l'épaule, avant de descendre le long du bras jusqu'aux doigts. Par conséquent, tout déplacement cervical est à même de provoquer des douleurs, voire une incapacité fonctionnelle dans l'une ou plusieurs de ces régions.

De nombreux facteurs contribuent à malmenager les cervicales : les mauvaises positions adoptées au travail (comme par exemple pencher la tête en avant quand on travaille devant l'ordinateur ; coincer le téléphone entre l'oreille et l'épaule lorsque les mains sont occupées), les mauvaises postures lors du sommeil, les accidents de la route, etc.

À cause de ce surplus de pressions, une grande partie de la population finit par perdre la courbe normale du cou.

Ce processus, connu sous le nom de rectification cervicale ou alordose cervicale, se traduit par l'apparition d'irritations nerveuses, de douleurs situées au niveau du cou, des épaules, des bras, ou même d'arthrose cervicale.



Cervicales normales



Dégénérescence osseuse

### Douleurs cervicales

Bien souvent ces douleurs sont dues au fait que les muscles du cou travaillent à plein régime pour tenter de récupérer la courbe normale des vertèbres cervicales. Le résultat : de fortes contractions musculaires pouvant aller jusqu'à entraîner des maux de tête.

Le docteur en chiropratique, en corrigeant le mauvais alignement vertébral, traitera à la fois la douleur et l'origine même du mal.

Mon  
coach  
santé

Divers troubles, comme par exemple la tendinite, la bursite ou la capsulite (l'épaule gelée) peuvent provenir d'une irritation nerveuse localisée dans la région cervicale et également d'un désalignement de l'articulation en question. Avant d'en venir aux infiltrations ou à l'opération, il est bon de consulter un chiropraticien.

### Douleur au bras

La cervicobrachialgie est une douleur fulgurante comme un coup de couteau. Elle débute souvent par une simple sensation de fourmillement ou de chaud et froid, et elle peut provenir d'une hernie discale dans la région cervicale. Comme pour toute autre hernie, avant d'en arriver à l'opération, il est bon de consulter un chiropraticien, car ce type de trouble répond généralement très bien à l'approche chiropratique.

### Douleur au coude

Le mal de coude le plus connu, l'épicondylite «tennis elbow», est une inflammation du tendon des extenseurs du poignet. Comme pour les problèmes d'épaule, la cause peut se situer au niveau de la région cervicale provenant d'une irritation nerveuse et également d'un désalignement au niveau de l'articulation même.

### Douleur au poignet

Bien souvent, une sensation d'engourdissement dans le poignet est hâtivement interprétée comme un début de syndrome du tunnel carpien. Il est important, avant de s'empresse d'opérer, de vérifier si la cause est d'origine cervicale ou d'un désalignement des os du poignet. Avant toute intervention, il est donc sage de faire examiner les vertèbres cervicales et l'articulation du poignet par un chiropraticien.

## La solution Chiropratique

Afin de déterminer de façon précise quelles sont les causes de votre douleur, le chiropraticien vous soumettra à un bilan clinique complet ainsi qu'à une série d'exams diagnostiques (radiographies et analyse posturale)

Si, l'origine de votre problème est cervicale, le chiropraticien, au moyen d'un programme d'ajustements précis et indolores, rendra à vos cervicales leur position normale, résolvant ainsi l'irritation nerveuse à l'origine de la douleur.

Naturellement, si votre problème est d'une autre nature, le docteur en chiropratique traitera la ou les zones affectées. Dans tous les cas, sachez qu'il sera toujours temps d'opérer, et s'il faut un jour recourir à cette solution, le docteur en chiropratique vous réfèrera au spécialiste le plus approprié.

**Douleurs au niveau du cou, des épaules ou des bras : souvent associées à des problèmes cervicales.**

