

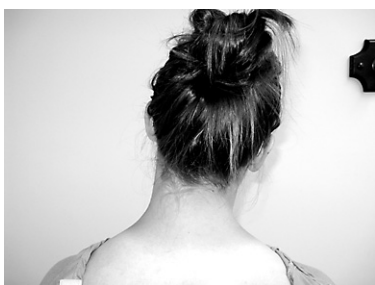


Par le
Dr Matthieu Caron
Chiropraticien



Avez-vous la tête trop grosse?

Savez-vous comment pèse une tête? Votre tête représente entre **12% et 14%** de votre poids total. C'est une charge énorme pour votre cou qui peut être source de douleur. Les gens étant plus sédentaires (inactifs), leurs muscles sont devenus plus



faibles et ils sont moins résistants pour maintenir les positions prolongées de la tête exigées pour toutes sortes d'activités.

L'affaiblissement des muscles de la colonne vertébrale, en particulier ceux du cou, aura comme conséquence une détérioration avec vieillissement prématuré des

vertèbres, disques, cartilages. Suite à cette usure, les nerfs peuvent être irrités ou pincés au niveau du cou et engendrer une douleur au cou qui peut descendre à l'épaule, au bras et même jusqu'au bout des doigts sous forme d'élancements, d'engourdissements, de lourdeur, de chocs électriques...

Voici quelques exemples de causes :

- mauvaises postures (le jour ou pendant le sommeil)
- accident d'automobile (même plusieurs années auparavant)
- loisirs (natation, golf, vélo, etc.)
- travail (secrétaires, caissières, camionneurs, infirmières, enseignants, opérateurs de machines, travail devant un écran d'ordinateur...)
- mauvaise condition musculaire (manque d'exercice)

Les traitements diffèrent selon les causes mais devraient toujours inclure des recommandations pour corriger la posture ainsi que des exercices pour améliorer la condition musculaire (force, endurance, souplesse).

Le Dr. Matthieu Caron, chiropraticien, possède une bonne expérience pour évaluer la cause des douleurs cervicales afin d'ensuite proposer au patient le traitement approprié.

Dr Matthieu Caron, Chiropraticien

819 536-2626

1664, 5^e Avenue

(à côté du restaurant Les deux frères)

Shawinigan-Sud

• Urgences acceptées

• SAAQ, CSST, assurances privées

