

## Maux de tête et cou douloureux

Qui n'a jamais souffert de maux de tête ou de tension dans le cou et les épaules ?

Dans le monde d'aujourd'hui et tout particulièrement dans les grandes villes, il est rare de pouvoir s'en vanter.

Les maux de tête sont principalement dus : à des tensions musculaires, à des problèmes de vue ou à des problèmes vasculaires (migraines souvent associées aux menstruations chez la femme).

Ceux dus à des tensions musculaires sont de plus en plus fréquents. Le corps humain n'est pas conçu pour une vie sédentaire, il lui est difficile de supporter longtemps la même position.

Les muscles qui sont des structures élastiques doivent pouvoir adapter le corps à toutes les situations et pour cela ils ont besoin d'être contractés et étirés pour garder leur élasticité. Ces mouvements vont également faire circuler le sang qui va oxygéner les muscles, les nourrir, mais aussi les débarrasser des déchets.

De longues heures passées au bureau, à effectuer un travail répétitif, ou devant un ordinateur vont limiter ces mouvements et privilégier l'usage de certains muscles au détriment des autres.

L'utilisation de l'ordinateur présente deux problèmes supplémentaires : la tendance à pencher la tête en avant pour se rapprocher de l'écran ou du clavier ce qui fatigue considérablement les muscles du cou mais aussi des yeux (la fatigue des yeux pouvant à elle seule créer des maux de tête).

D'autres facteurs peuvent être à l'origine de maux de têtes liés aux tensions musculaires :

- Le stress : une personne stressée aura tendance à rentrer la tête dans les épaules en contractant les muscles des épaules et du cou sans les relâcher.

- Certains accidents comme les "whiplash" (cou du lapin) ou autres accidents affectant directement ou indirectement le cou.

- Les tensions des muscles du visage et de la bouche, notamment après certains traitements dentaires.

Il est bien évident que dans la plupart des cas il est inconcevable d'en supprimer la cause (passer moins de temps au bureau ou devant l'ordinateur...), mais il est cependant possible d'améliorer la qualité des muscles afin de réduire ces maux de tête.

Quelques conseils :

- Une alimentation équilibrée riche en fruits et légumes et une consommation d'eau suffisante limitent le stockage et aident à l'élimination des déchets.

- Une étude ergonomique du poste de travail peut améliorer la posture et réduire les tensions inutiles.

- Se lever régulièrement de son poste de travail, marcher, étirer son cou quelques minutes évite l'installation des tensions musculaires.

- La pratique d'une activité sportive régulière (même douce) aide à améliorer l'élasticité et l'oxygénation musculaire, elle aide aussi dans la plupart des cas à réduire le stress.

Dans la mesure où les maux de têtes, ou la douleur persistent, il existe un grand nombre de traitements médicaux ou paramédicaux pouvant vous soulager ou vous apporter des solutions.