

Guide Pratique : Soulager et Prévenir les Douleurs Articulaires et Musculaires

Les gestes de prévention au quotidien

- Adopter une posture ergonomique au travail : écran à hauteur des yeux et dos soutenu.
- Pratiquer une activité physique régulière et douce (marche, natation, yoga) pour renforcer les muscles stabilisateurs.
- S'hydrater suffisamment tout au long de la journée pour maintenir la souplesse des tissus et des articulations.
- Pratiquer l'échauffement systématique avant tout effort physique, même modéré.
- Apprendre à soulever des charges lourdes en pliant les genoux et en gardant le dos droit.

Étirements simples pour le soulagement

- Nuque : incliner doucement la tête sur le côté, maintenir 20 secondes, puis changer de côté.
- Dos : en position quatre pattes, arrondir le dos vers le haut (dos rond) puis creuser légèrement (dos creux).
- Épaules : effectuer des rotations lentes vers l'arrière pour libérer les tensions accumulées.
- Jambes : en position debout, ramener le talon vers la fesse pour étirer le quadriceps (s'appuyer sur un mur pour l'équilibre).
- Mains : ouvrir et fermer les poings lentement pour mobiliser les articulations des doigts.

Signaux d'alerte : quand consulter ?

- Douleur intense survenant brutalement après un traumatisme ou un choc.
- Apparition d'une rougeur, d'une chaleur locale ou d'un gonflement important de l'articulation.
- Douleur persistante qui vous réveille la nuit ou qui ne diminue pas au repos.
- Sensation de blocage articulaire ou perte de mobilité soudaine.
- Douleur accompagnée de fièvre ou d'une altération de l'état général.

Conseils de gestion immédiate

- Appliquer du froid (poche de glace) en cas d'inflammation aiguë (15 minutes maximum).
- Appliquer du chaud (bouillotte) pour décontracter un muscle tendu ou une raideur chronique.
- Privilégier le repos relatif : éviter les mouvements douloureux sans pour autant rester totalement immobile.

- Utiliser des techniques de respiration profonde pour aider le corps à gérer la sensation de douleur.