



## Régler des maux de tête avec la physiothérapie, c'est possible ?

Oui ... et non !

Si la douleur vient d'une problématique reliée aux articulations, à la posture, aux nerfs, etc., c'est sans doute une «céphalée cervicogénique», et la physiothérapie peut aider grandement à la soulager.

La **céphalée cervicogénique** est donc un «mal de tête» provoqué par l'irritation d'une articulation ou d'un nerf situé dans le cou. À ce titre, on la qualifie de « céphalée secondaire », car elle découle d'un autre problème. La névralgie d'Arnold en est un bon exemple. Généralement, la douleur sera située d'un côté de la tête et sera présente aussi dans le cou, mais l'épaule, le bras et l'omoplate peuvent également être douloureux. C'est l'une des céphalées les plus courantes.

Mais, si la douleur ne constitue pas un symptôme d'une autre pathologie, alors là, on est devant un mal de tête, ou céphalée, qu'on dit « primaire » et la physiothérapie ne peut pas aider autant. La migraine est un bon exemple d'une céphalée primaire. Dans ce cas, plusieurs facteurs peuvent être en cause et elle peut être associée à des nausées, des vomissements et également à une gêne par rapport à la lumière.

Plusieurs problématiques peuvent provoquer des céphalées secondaires, mais toutes ne sont pas nécessairement traitables avec la physiothérapie : fatigue, stress et anxiété, manque de sommeil, sinusite, rhume, infection virale, mal de dents, problématique cervicale, consommation d'alcool (la fameuse gueule de bois), etc.

Si vous ne savez pas si vos maux de tête sont primaires ou secondaires, il serait important de consulter un médecin.

### Qu'est-ce que la physiothérapie peut faire pour vous aider ?

D'abord, **évaluer** : votre posture, vos habitudes de vie, la mobilité de votre cou, les tensions musculaires présentes, etc.

Ensuite, **traiter** : technique de relâchement musculaire, massage, mobilisations articulaires, étirement neuraux, etc.

Finalement, **conseiller** : modifier vos habitudes, proposer des exercices, etc.

Les maux de tête sont très incapacitants. Si vous en souffrez, n'hésitez pas à m'appeler et à consulter en physiothérapie.