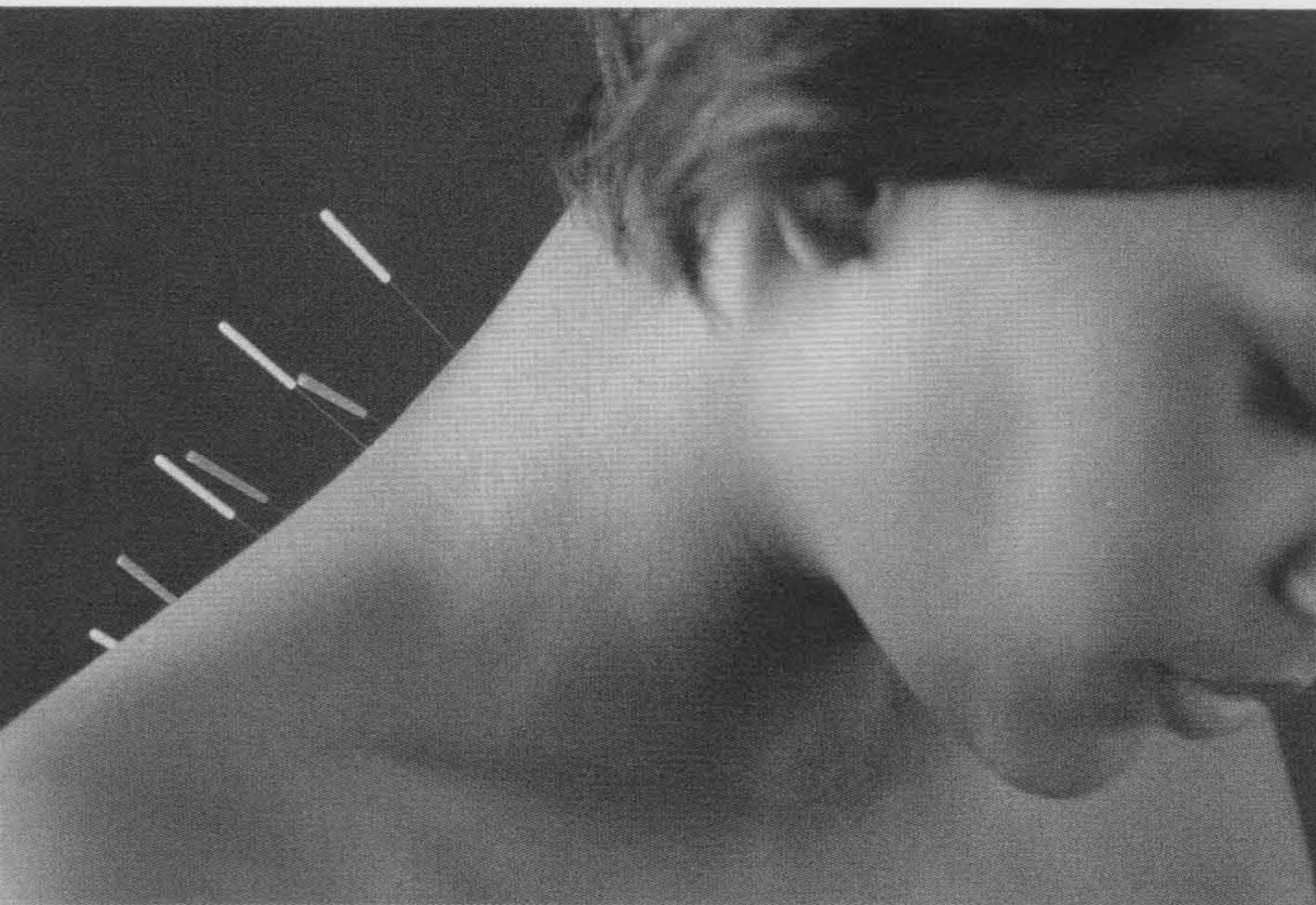


C'est prouvé

Ressources

Cervicalgies : l'acupuncture vaut le coup



Ces douleurs sur fond d'arthrose méritent que l'on s'y arrête, car elles peuvent à tout moment déboucher sur des crises de torticolis aiguës et handicapantes. Cependant, elles restent souvent difficiles à enrayer.

Des travaux menés en Grande-Bretagne sur plus de cinq cents personnes souffrant de cervicalgies chroniques ouvrent de nouvelles perspectives. Douze séances d'acupuncture ou vingt sessions de formation à la technique Alexander¹ de rééducation posturale ont en effet permis d'obtenir une diminution moyenne de la douleur de 32 %, un an après le début des traitements. Dans le groupe de patients traités par les méthodes conventionnelles (kinésithérapie et antalgiques), elle n'a reflué de façon satisfaisante qu'à hauteur de 9 %.

Que faire? L'acupuncture est efficace dès quatre à six séances avec un effet cumulatif : au-delà de six sans résultats, il est inutile de continuer. La technique Alexander est une méthode de rééducation posturale qui apprend à contrer les tensions physiques au quotidien. En guidant le sujet à l'aide de ses mains et en lui faisant ressentir mentalement ses attitudes, le praticien lui donne les clés pour éviter les mauvaises positions corporelles, source de contractures et de troubles fonctionnels.

1. Association des professeurs de la technique F.M. Alexander : techniquealexander.info.