

# Le torticolis et les cervicalgies

## Les points clés

Le torticolis est une douleur du cou de survenue brutale. Il est souvent déclenché par un faux mouvement ou un accident (coup du lapin). Deux personnes sur trois présenteront au moins une fois dans leur vie un épisode.

### > LES SIGNES

- Vous souffrez de douleurs, de tensions dans le cou. Ces douleurs irradient parfois dans la tête ou les épaules et entraînent des maux de tête, des sensations de vertige.

- Vous avez du mal à tourner la tête.



### > LES CAUSES

Les muscles et les ligaments sont responsables des douleurs la plupart du temps mais de nombreux facteurs les favorisent :

- L'anxiété, le stress, les tensions au travail.
- De mauvaises postures ou utilisations du cou.
- Le port d'objets lourds en hauteur.

### > L'ÉVOLUTION SPONTANÉE

En général, l'épisode aigu guérit en une à deux semaines.

Parfois, il évolue vers des douleurs chroniques, surtout lorsque vous êtes de tempérament anxieux, stressé, passif ; si vous faites peu de sport ou si votre travail ne vous plaît pas.

## La prise en charge

### > LE DIAGNOSTIC

- En général, l'examen clinique suffit.

- Les radiographies, si elles sont faites, montrent souvent des signes d'arthrose. Ce n'est pas un signe de gravité. De nombreuses personnes ont de l'arthrose du cou sans présenter pour autant de douleurs.

- Un scanner ou une IRM cervicale ne seront fait que dans de rares cas.

### > LE TRAITEMENT

#### > Il peut faire appel à des médicaments

- Des antalgiques (médicaments contre la douleur).
- Parfois, des anti-inflammatoires.

**NB : les décontractants musculaires n'ont pas prouvé leur efficacité.**

#### > A des moyens non médicamenteux

- L'application de froid ou de chaleur soulage certaines personnes.
- Des séances de kinésithérapie.
- De la relaxation ou d'autres méthodes qui aident à détendre les muscles.

*NB Il est important de reprendre rapidement des activités adaptées à la douleur. L'usage d'un éventuel collier cervical ne doit pas dépasser quelques jours (minerve). En cas d'arrêt de travail ou des activités sportives; il doit être de courte durée.*



## La prévention

#### > Lutte contre la vie sédentaire

- Réduisez les activités prolongées devant un bureau, un ordinateur ou une télévision (elles donnent des tensions dans les muscles)
- Ayez une activité physique.
- Décontractez/étirez les muscles tous les jours.
- Soyez attentif à votre posture.
- Evitez de mettre le cou en flexion ou extension.

#### > Utilisez un oreiller pas trop gros ou anatomique

#### > Evitez de dormir sur le ventre

#### > Envisagez un soutien psychologique

Il peut être utile surtout en cas d'anxiété, de stress important, ou de dépression associés.

#### > Perdez du poids si nécessaire.



## Quand reconsulter?

- > Si vous avez de la fièvre.
- > Si les signes augmentent malgré le traitement.
- > Si vous sentez une perte de la force ou de sensibilité dans les bras ou les jambes.
- > Si la lumière vous gêne.
- > S'il n'y a aucune amélioration au bout de quelques jours.