

Le torticolis

Les points clés

Il s'agit d'une douleur dans le cou de survenue brutale. Elle est souvent déclenchée par un faux mouvement ou un accident (coup du lapin). Dans ce deuxième cas, il faut absolument consulter. C'est un symptôme fréquent : 2 personnes sur 3 sont concernées au moins une fois dans leur vie.

> LES SIGNES

Ces douleurs irradient parfois dans les épaules et donnent maux de tête et sensations de vertige.



*Vous souffrez de douleurs,
de tensions dans le cou.
Vous avez du mal à bouger
la tête.*

> LES CAUSES

Les muscles et les ligaments sont responsables des douleurs la plupart du temps. Mais de nombreux facteurs interviennent aussi :

- La déprime, l'anxiété, le stress, les tensions au travail
- une mauvaise posture ou utilisation du cou (ex : travail sur écran)
- Le port d'objets lourds, surtout en hauteur
- Les traumatismes anciens.

> L'ÉVOLUTION SPONTANÉE

En général, le torticolis guérit en une à deux semaines. Parfois, il évolue vers des douleurs chroniques, surtout si :

- Vous êtes de tempérament anxieux, stressé, passif
- Vous ne faites pas de sport
- Votre travail ne vous plaît pas.

> LE DIAGNOSTIC

En général, l'examen clinique suffit. Les radiographies (rarement nécessaires), si elles sont faites, montrent parfois des signes d'arthrose: ce n'est pas un signe de gravité. Bon nombre de gens ont de l'arthrose sans avoir jamais de douleurs. Un scanner ou une IRM cervicale ne sont généralement pas nécessaire.

Rédigé par: Dr AMeneau, Dr MSustersic, décembre 2010. **Mise à jour**

et validation: comité de lecture de la SSMG, Dr MSustersic, août 2016.

Sources: HAS; Afssaps; Cochrane Database of Systematic Reviews 2006

Issue 3, 2007 issue 3, 2008 issue 4; www.ebm-practice.net consulté en août

2016. **Illustration:** O.Roux. **Contact:** melaniesustersic@yahoo.fr

La prise en charge

> Les médicaments

On peut vous proposer des antalgiques (médicaments contre la douleur), des décontractants musculaires, des anti-inflammatoires.

> Les moyens associés

- Le collier cervical pour quelques jours (minerve)
- L'application de chaleur
- Des séances de kinésithérapie
- La relaxation, la manipulation ou des exercices de mobilisation diminuent les douleurs
- Un arrêt du travail et des activités sportives peuvent être utiles au début. L'arrêt ne doit pas dépasser quelques jours : l'activité physique aide à la guérison et limite la survenue de douleurs chroniques.

Les conseils

> Pensez à l'ergonomie du poste de travail (ordinateur, fauteuil...)

> Lutte contre la vie sédentaire

- Réduisez les activités prolongées devant un bureau, un ordinateur ou une télévision (qui donnent des tensions dans les muscles)
- L'activité physique est bénéfique, surtout pour les douleurs chroniques.

> Décontractez/étirez les muscles tous les jours

> Soyez attentif aux postures :

- Evitez de mettre le cou en avant ou la tête penchée vers l'arrière, éviter de dormir sur le ventre
- Utilisez un oreiller pas trop gros et si besoin, un oreiller anatomique.

> Envisagez un soutien psychologique

Il est utile en cas d'anxiété, de stress ou de dépression.

> Perdez du poids si vous vous "portez trop bien".

Quand reconsulter?

- > Si le torticolis survient après un traumatisme ou en cas de fièvre
- > Si les signes persistent malgré le traitement
- > Si vous perdez de la force, si vous avez des fourmillements ou une perte de la sensibilité dans les bras ou les jambes.