

# COMMENT SOIGNER UN TORTICOLIS?

LE TORTICOLIS DÉSIGNE UNE RESTRICTION AIGUË ET DOULEUREUSE DES MOUVEMENTS DU COU. LA DOULEUR SURVIENT SOUVENT DE FAÇON ABRUPTTE, LA PLUPART DU TEMPS PENDANT LA NUIT. LA NUQUE EST RAIDE ET LES MOUVEMENTS DE ROTATION SONT LIMITÉS. LE COU EST BLOQUÉ ET UNE DOULEUR RAYONNE JUSQUE DANS LA CEINTURE D'ÉPAULE. QUE FAIRE?



Des exercices de réchauffement et de relâchement aident à soulager la raideur de la nuque.

Le «lumbago» de la nuque se manifeste souvent au réveil, par une douleur lancinante dès que l'on tourne et bouge la tête. Bien que désagréables et handicapantes, les douleurs sont en règle générale bénignes. Dans la grande majorité des cas, le torticolis disparaît tout seul après quelques jours, moyennant du repos et des mesures simples comme l'application locale de chaleur à l'aide d'une bouillotte et des exercices de relaxation.

## Causes et symptômes

La cause la plus fréquente du torticolis est le courant d'air, une brise fraîche

ou, pendant les mois chauds de l'été, la climatisation, qui souffle sur la nuque et le cou. Une position défavorable pendant le sommeil, une surcharge due à une mauvaise ergonomie au travail voire une surcharge physique figurent parmi d'autres causes possibles. Il peut également arriver qu'une déficience visuelle déclenche une tension dans la nuque. Suite une première douleur aiguë au cou, il arrive qu'une irradiation dans la ceinture scapulaire, plus rarement dans le bras, soit observée après quelques jours: cela peut être le signe d'une lésion du disque intervertébral. Le «coup du

lapin», habituellement accompagné de maux de tête, les accidents vasculaires cérébraux, les tumeurs ou des saignements dans la région du tronc cérébral peuvent également se manifester par des contractions musculaires et des tensions de la nuque. Ces maladies graves sont toutefois rares.

## Que faire en cas de torticolis?

Habituellement, le traitement d'un torticolis nécessite surtout du temps, des applications locales de chaleur et éventuellement la prise de simples antalgiques. Si la raideur du cou dure plus d'une semaine, il convient de consulter le ou la généraliste. Sur la base d'exams radiographiques réalisés en cabinet, physiothérapeutes et chiropracteurs traitent la contraction de manière ciblée, au moyen d'exercices de relaxation musculaire appropriés. Le traitement se termine en principe au bout de 3-4 semaines.

Si la douleur n'a toujours pas disparu après ce laps de temps, des examens plus poussés, comme par exemple une tomographie par résonance magnétique, sont réalisés pour détecter une hernie discale, une éventuelle malformation, voire une tumeur. Le cas échéant, des neurologues peuvent déterminer la cause de la douleur en mesurant les différents nerfs du crâne facial et des membres supérieurs. En cas d'atteinte discale, un traitement local de la douleur avec application de stéroïdes sur la zone lésée apporte souvent le soulagement désiré. Dans le cas de pathologies douloureuses très persistantes, les thérapies envisagées incluent la pose d'un disque artificiel en cas de lésion discale ou le raidissement de la colonne vertébrale en cas de modifications inflammatoires de l'os.

La Hirslanden Clinique des Tilleuls invite à une conférence publique interactive avec séance de questions-réponses:

## COMMENT SOIGNER UN TORTICOLIS?

**Mardi, 5 mars 2019**

de 19h00 à 20h00, suivi d'un apéro. Restaurant de la Hirslanden Clinique des Tilleuls, Crêt-des-Fleurs 105, Bienne.

### Intervenant:



**Docteur Philipp Cathrein**, médecin spécialiste en chirurgie orthopédique et traumatologie de l'appareil locomoteur; médecin accrédité de la Hirslanden Clinique des Tilleuls.

Entrée libre, inscription souhaitée par tél. au 032 366 43 60 ou par courriel à [conference.destilleuls@hirslanden.ch](mailto:conference.destilleuls@hirslanden.ch)

**HIRSLANDEN**   
KLINIK LINDE  
CLINIQUE DES TILLEULS

Hirslanden Clinique des Tilleuls  
Crêt-des-Fleurs 105, Bienne  
T 032 366 41 11, [www.hirslanden.ch/tilleuls](http://www.hirslanden.ch/tilleuls)