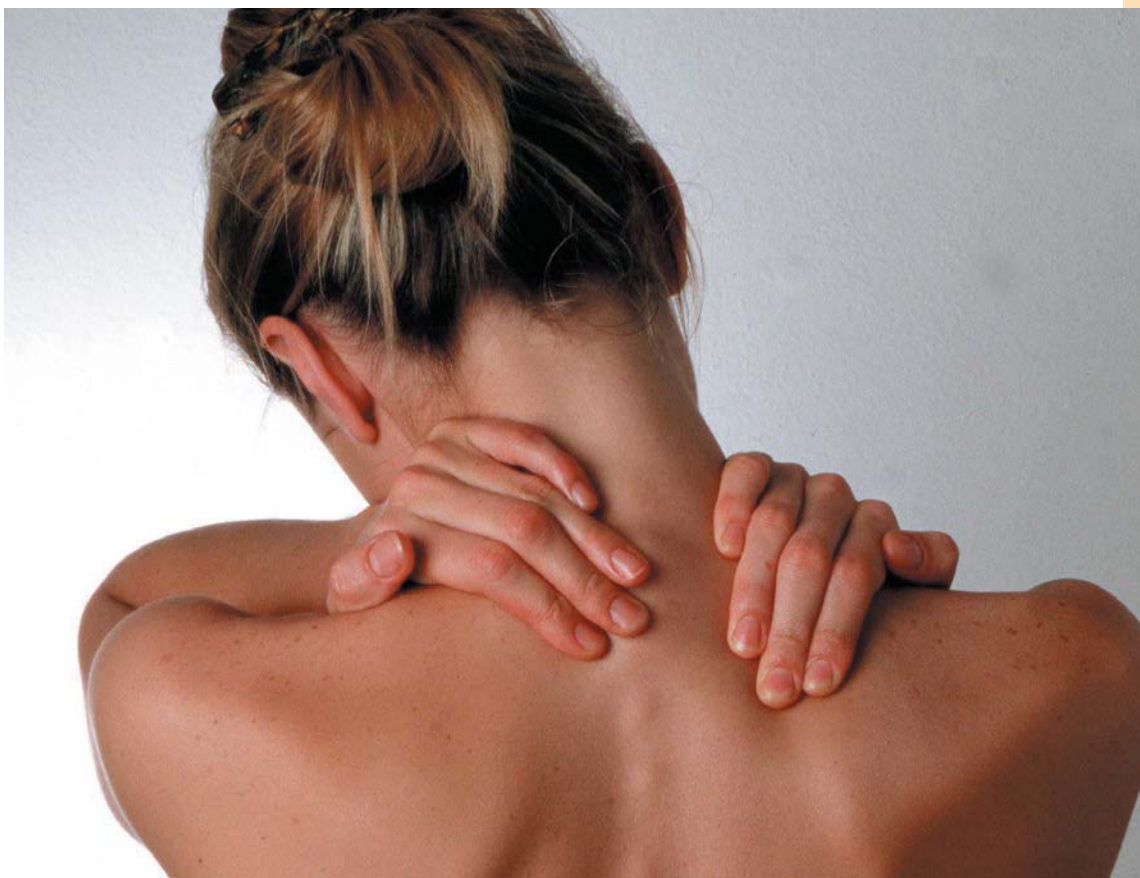


Les douleurs cervicales



Cette portion de colonne vertébrale, particulièrement mobile et riche en terminaisons nerveuses, est fortement sollicitée dans la vie quotidienne.

Des incidents de fonctionnement sont la cause de douleurs parfois très vives.

Il est utile de les connaître si l'on veut les soulager

Le cou est un édifice complexe d'une assez grande fragilité : non seulement il travaille en permanence, lorsqu'on incline la tête pour lire ou travailler, qu'on la tourne pour regarder en l'air ou autour de soi, mais il est très peu protégé et le moindre choc peut l'affecter, soit de manière directe, soit par répercussion sur les vertèbres cervicales d'un mouvement brutal de la tête – le fameux « coup du lapin ». De sa musculature, plus ou moins forte, dépendra alors l'ampleur des dégâts.

Les douleurs chroniques

Le plus souvent les douleurs surviennent avec l'âge et résultent de la détérioration d'une vertèbre (tassement), d'un disque (hernie ou pincement discal), d'une articulation (arthrose) ou, à tout moment de l'existence, suite à un problème ligamentaire (luxation) ou musculaire (torticolis).

► **L'arthrose cervicale.** Après la quarantaine, les cervicalgies sont le plus souvent liées à l'arthrose : un ou plusieurs disques sont pincés, certaines petites articulations du cou sont alté-

rées. La compression des racines nerveuses à la sortie des trous de conjugaison des vertèbres cervicales se traduit par différents signes dont le plus important est la douleur et la limitation des mouvements du cou. Cette douleur peut irradier dans le bras, l'avant-bras et jusque dans les doigts, équivalent, au membre supérieur, de la sciatique.

Parfois, des céphalées, des vertiges, des bourdonnements d'oreille, des fourmillements désagréables peuvent se manifester, troubles associés qui

dépendent souvent de la position de la tête, aussi bien debout que couché.

► **La névralgie cervico-brachiale.** C'est une violente douleur du cou et de l'épaule qui descend dans le bras jusqu'au coude et parfois jusqu'aux doigts, à survenance plutôt nocturne. Elle est due à la compression d'une racine nerveuse au niveau de la colonne vertébrale, consécutive à une hernie discale. Lorsque cette dernière n'est pas manifeste, l'inflammation de la racine nerveuse irritée, correctement traitée, peut se résorber en quelques semaines.

► **Le torticolis.** Les cervicalgies peuvent être aussi d'origine musculaire. Des muscles contracturés ou faibles au niveau cervical suffisent à faire souffrir. Une position figée, une tension nerveuse exacerbée devant un écran d'ordinateur, par exemple, une mauvaise position du cou pendant le sommeil, un « coup d'air » lors d'une



sortie, et c'est le torticolis, avec impossibilité de tenir sa tête dans une position normale ou de la tourner sans devoir tourner tout son corps solidairement.

Lorsque la cause est ponctuelle, le rétablissement est rapide, mais des torticolis à répétition indiquent sou-

vent une cause rhumatismale ou des lésions arthrosiques de la colonne cervicale.

Le traitement des douleurs

Examen clinique, radiographies et éventuellement examen sanguin – pour rechercher une inflammation – suffisent pour comprendre l'origine de la cervicalgie. Le scanner ou l'IRM sont utilisés en cas de doute diagnostique ou si, exceptionnellement, un traitement chirurgical est envisagé – dans le cas d'une hernie discale invalidante, par exemple.

Le traitement des cervicalgies associe des médicaments antidouleur et anti-inflammatoires, de la rééducation et de bonnes habitudes pour ne pas surmener inutilement son cou.

On peut avoir recours, éventuellement, à une immobilisation de quelques jours par un collier cervical plus ou moins rigide qui soulagera tout en donnant une plus grande sensation de sécurité au patient, en même temps qu'un maintien au chaud très utile. Le port de ce collier, voire d'une minerve lorsque le traumatisme est important, sera limité à la stricte durée nécessaire car une accoutumance à cette protection peut, paradoxalement, se révéler fragilisante.

La manipulation vertébrale est le traitement de choix des douleurs cervicales. Elle doit être irréprochable car un mouvement forcé et mal effectué peut provoquer davantage d'ennuis au lieu de les résoudre. La manipulation est à réserver pour les crises

DES PRÉCAUTIONS AU QUOTIDIEN

- ❑ Au travail, réglez l'écran de l'ordinateur au niveau de vos yeux
- ❑ Pour ranger en hauteur, ne basculez pas la tête en arrière mais montez sur un tabouret
- ❑ Pour lire, prenez un appui-livre et évitez de pencher la tête
- ❑ Dormez avec un oreiller assez mou qui épouse la courbure de votre cou ou procurez-vous un oreiller cervical
- ❑ En voyage, en train notamment, pour éviter un douloureux réveil en cas de petit somme, un coussin cervical de voyage, discret et peu encombrant, empêchera que votre tête s'affaisse en étirant vos vertèbres
- ❑ Entrecoupez de pause et d'exercices de détente les longs trajets en voiture où rigidité du cou et tension nerveuse sont facteurs d'ankylose

et ne peut être confiée qu'à des praticiens expérimentés.

Le traitement de fond, lui, repose sur des étirements, des tractions verticales et des massages, voire des séances de relaxation, en kinésithérapie. La rééducation doit également viser à renforcer la musculature du cou, en dehors des périodes douloureuses bien sûr, car c'est la meilleure façon de protéger au quotidien cette partie si fragile du corps. Outre les séances de kinésithérapie, il faut poursuivre ces exercices à domicile, en travail de fond, comme un entraînement sportif paisible mais de longue haleine. On peut également envisager des cures thermales dans les stations qui traitent les problèmes rhumatismaux (Aix, Bourbonne, Dax, Eugénie, Le Mont-Dore...)

Une "minerve" traditionnelle, facteur de dégâts irréversibles...

