



Le traumatisme du coup de lapin

Avez-vous déjà entendu parler du traumatisme « coup de lapin », ou *whiplash*? En fait, le coup de lapin est une accélération exagérée de la tête qui entraîne un étirement ou une distorsion non contrôlés des vertèbres cervicales.

Ce mouvement d'hyperextension et d'hyperflexion (au-delà du mouvement normal du cou) amène les structures paravertébrales (tissus de soutien et de fonctions : ligaments, capsules, fascia et muscles) à se blesser.

Le coup de lapin se produit surtout en cas de collision lors d'un accident de voiture avec choc arrière, mais aussi lors de la pratique de certains sports de contact.

On appelle ce traumatisme « coup de lapin » car traditionnellement, on tuait le lapin avec un coup direct derrière la nuque.

LES SYMPTÔMES

Les principaux symptômes à la suite d'un coup de lapin sont des tensions douloureuses dans la nuque et des maux de tête. La douleur peut s'installer de façon permanente, se renforcer à chaque mouvement et irradier vers le haut dans la partie postérieure de la tête. Il peut aussi s'ensuivre une perte de stabilité de la colonne vertébrale, une sensation d'engourdissement dans le visage, les épaules ou les bras et des vertiges.

Le « coup de lapin » peut aussi causer une complication neurovertébrale, aux vertèbres cervicales (5-6-7), pouvant amener le plexus brachial, ensemble de nerfs qui contrôlent le bras, à un mauvais fonctionnement des tissus. Cette situation amène généralement des engourdissements, de la névralgie et une perte de force musculaire.

Ces faiblesses vont inévitablement modifier de façon progressive la qualité de la répartition du mouvement entre vos vertèbres. Une colonne vertébrale dont l'intégrité biomécanique est compromise ouvre la porte, à court terme, à des malaises associés au système nerveux, et plus tard au développement de dégénérescence articulaire, même à un jeune âge.

DÉGÉNÉRESCENCE ARTICULAIRE

À la suite d'un accident, l'effet le plus notable observé est la modification de l'état du cartilage. Si vous ne bénéficiez pas de soins et que vous blessez une ou des articulations de vos extrémités (coude, pied, poignet) ou celles de la colonne vertébrale, vous ferez l'expérience d'un ramollissement de votre cartilage et de vos ligaments et capsules. Ce ramollissement rendra plus vulnérables ces articulations et celles-ci seront de moins en moins capables de supporter une charge de travail normale.

BLESSURES POTENTIELLES NEUROVERTÉBRALES

La natation, particulièrement le plongeon, constitue une activité très risquée. En effet, un plongeur mal effectué peut amener le plongeur à entrer dans l'eau de façon inadéquate, provoquant un mouvement de tête anormal (coup de lapin - coup de fouet).

Si vous pratiquez des sports de

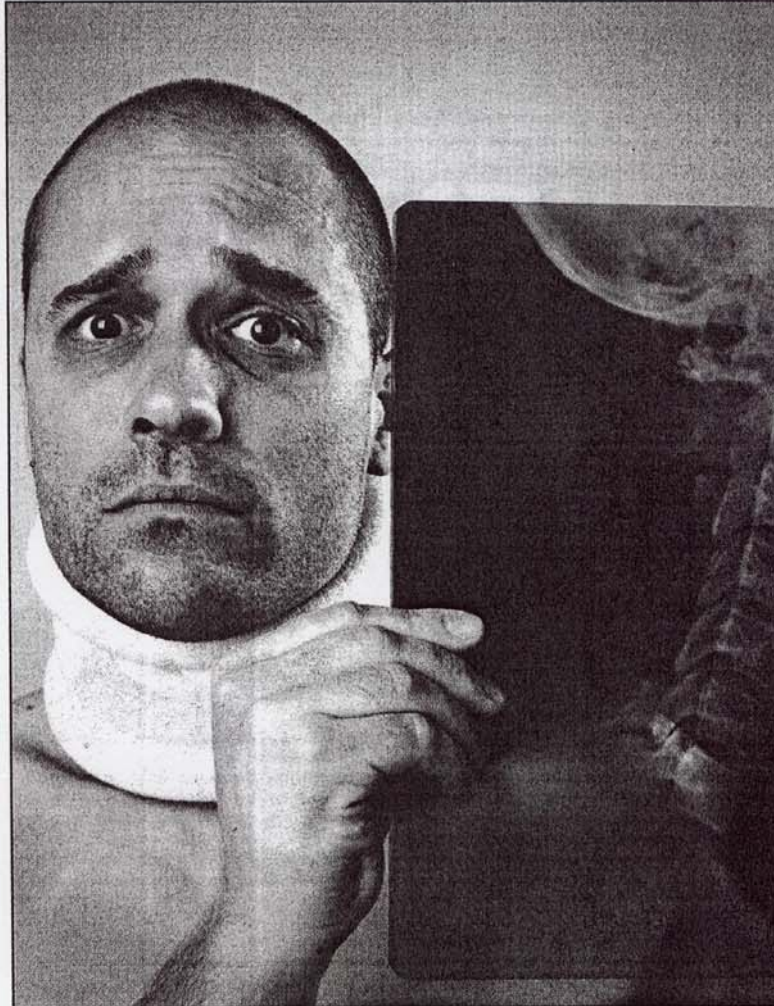


PHOTO D'ARCHIVE

■ Le coup de lapin, ou *whiplash*, peut survenir à la suite d'un accident d'automobile ou d'une activité sportive violente.

QUE FAIRE EN CAS D'ACCIDENT ?

1 Dans les jours et les semaines suivant un accident, l'application de froid est la meilleure façon de réduire l'inflammation.

2 L'articulation blessée, en phase d'inflammation et de douleur, ne tolère pas les activités où la gravité est présente (debout). Il est recommandé de prendre du repos.

3 Le mouvement régulier favorise votre guérison. Donc, bougez de façon rythmique l'articulation blessée. Suivez les recommandations de votre professionnel de la santé.

contact, vos gestes, et ceux des autres, peuvent potentiellement vous blesser. La pratique du hockey est particulière car ce sport se pratique sur une surface lisse et glissante. Lorsque vous patinez à une bonne vitesse et que vous perdez l'équilibre, il devient impossible de contrôler sa chute. Il faut absolument avoir le réflexe de courber le corps et de rentrer la tête entre les épaules.

En ce qui concerne la pratique de sports extrêmes (planche à neige, moto-

cross, trampoline), il est fortement conseillé de porter un protecteur de cou en plus du casque de sécurité.

Finalement, peu importe votre âge et votre condition de santé, dès que vous subissez une blessure de type « coup de lapin », n'attendez pas et consultez un professionnel de la santé neuromusculosquelettique.

Ce professionnel saura examiner et traiter les problèmes de santé liés à ce traumatisme.