



# CHIROPRATIQUE

RICHARD GIGUÈRE DOCTEUR EN CHIROPRATIQUE | Collaboration spéciale | rgiguere@journalmtl.com

## Douloureux torticolis

**V**ous éprouvez de la difficulté à bouger votre cou d'un côté ou de l'autre. La douleur est tellement intense que tous les mouvements de votre tête sont calculés afin de la minimiser. Vous décidez d'aller consulter un professionnel de la santé et lui mentionnez que vous souffrez d'un torticolis.

À la suite de l'examen de votre colonne vertébrale, il diagnostique un syndrome facettaire cervical et vous pensez souffrir d'une grave maladie. Ne vous inquiétez pas! Ce que l'on identifie comme étant un torticolis est généralement un syndrome facettaire vertébral cervical. On peut aussi parler de radiculite ou de funiculite vertébrale cervicale.

En réalité, le vrai torticolis est une affection mécanique très rare qui n'est généralement pas douloureuse, mais où des spasmes musculaires peuvent apparaître au fil du temps. Quant au syndrome facettaire (articulation arrière de la colonne), c'est une irritation de la racine nerveuse à proximité des facettes articulaires. Les facettes articulaires sont recouvertes d'une membrane de soutien, la capsule. Après un étirement prolongé ou soudain, il se peut que la capsule s'étire et crée une inflammation qui envahira très rapidement l'espace réservé aux nerfs à la sortie des vertèbres.

Le mouvement de va-et-vient des racines nerveuses étant fortement réduit et les racines n'étant pas élastiques, tout mouvement de la tête dans leur direction provoquera une douleur vive. Afin de diminuer la douleur, vous essayez habituellement de garder la tête penchée du côté le moins douloureux.

### CAUSES

Tout le monde, à un moment ou à un autre, peut souffrir de cette affection de la colonne vertébrale. Une position prolongée de sommeil sur le ventre, une sieste sur le divan (le cou à 45 degrés), une chute violente, un travail amenant le cou en hyperextension (vers l'arrière) comme peindre des plafonds ou encore une restriction de mouvement causée par la présence d'une dégénérescence du complexe de subluxation vertébrale (CSV) peuvent être la cause d'un syndrome facettaire. De plus, souvent, après un faux diagnostic de torticolis congénital, un nouveau-né peut souffrir d'un syndrome facettaire après un processus d'accouchement difficile.

### PRÉVENTION

Il est possible de prévenir les syndromes facettaires en maintenant une bonne posture au travail et en évitant les mouvements répétitifs. Une position de sommeil adéquate, sur le dos ou sur le côté, favorisera un alignement optimal du cou pendant le sommeil. L'ajustement vertébral peut aussi améliorer la mobilité vertébrale et ainsi prévenir les syndromes facettaires.

### TRAITEMENT

L'application de glace par périodes de 5 à 10 minutes du côté de la douleur permettra une diminution de l'inflammation articulaire ou musculaire. Contrain-



PHOTO LE JOURNAL

■ Afin de diminuer la douleur d'un torticolis, on essaie habituellement de garder la tête penchée du côté le moins douloureux.

nement à certaines croyances, le traitement le plus efficace n'est pas la mobilisation, mais bien les corrections vertébrales (mouvements). Des contractions musculaires isométriques (contraction du muscle contre une résistance) à gauche et à droite du cou peuvent alléger les tensions et les spasmes musculaires. Votre professionnel de la santé traitant devrait être en mesure de vous enseigner ce type de contraction.

Si vous souffrez d'un intense syndrome facettaire, communément appelé le torticolis, ne pensez surtout pas que

votre condition s'améliorera au fil des jours. Au contraire, le temps risque d'aggraver la blessure.

Consultez plutôt un professionnel habilité à diagnostiquer, grâce à un examen clinique complet et une radiographie de la colonne vertébrale, ce type de problème d'origine neuro-musculo-squelettique.

Vous avez ainsi des chances d'améliorer votre condition plus rapidement tout en prévenant la possibilité de prochaines blessures.

### CONSEILS

**1** Appliquer de la glace le plus tôt possible sur la zone douloureuse de 5 à 10 minutes à la fois.

**2** Éviter les courants d'air qui risquent d'augmenter la tension musculaire en gardant le cou bien au chaud dans une écharpe ou un foulard.

**3** Faire des exercices isométriques des muscles du cou (3 à 5 fois et d'une durée de 6 secondes à la fois).

**4** Diminuer les activités intenses et les mouvements brusques pour quelques jours.

**5** Consulter un professionnel de la santé si le syndrome facettaire persiste au-delà de 3 jours, car ce n'est peut-être pas seulement un problème musculaire.