



CHIROPRATIQUE

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

Ce mal qui se pend à votre cou

La cervicalgie, communément appelée mal de cou, est une douleur localisée à la nuque. Tout le monde a déjà ressenti ce genre de douleur en se levant le matin ou en effectuant un mouvement brusque. Le mot cervicalgie est une contraction de deux mots : cervical et algie, synonyme de douleur.

La cervicalgie n'est pas un diagnostic mais plutôt la désignation d'une région douloureuse. Le torticolis et le coup de lapin par exemple sont dans les faits une cervicalgie.

LA RÉGION CERVICALE

La région cervicale est composée de sept vertèbres (C1 à C7). Chacune de ces vertèbres est séparée par un disque intervertébral à l'exception des deux premières : l'atlas (C1) et l'axis (C2). Ce disque a pour fonction de servir de lien mobile entre les vertèbres. Contrairement aux autres vertèbres et puisqu'elles ne sont pas reliées à un disque, l'atlas et l'axis sont plus mobiles et par conséquent plus vulnérables aux blessures.

La région cervicale est également composée de muscles et tendons, qui permettent aux os de bouger, et de tissus de soutien (capsules, ligaments, fascias) qui supportent et relient les vertèbres entre elles.

LES BLESSURES

Le cou est très mobile et flexible de sorte que les activités normales, les déplacements, les activités sportives ou les accidents (chutes de tout genre) peuvent parfois causer des blessures cervicales. Il existe deux types de blessures cervicales : musculaire et neuro-musculo-squelettique.

LES BLESSURES MUSCULAIRES

La cervicalgie d'origine musculaire peut survenir lors d'une activité physique peu habituelle ou plus intense qu'à l'habitude. Normalement, elle est de courte durée et l'inconfort ne dure pas plus de trois jours. Ce type de cervicalgie est généralement sans grandes conséquences.

LES BLESSURES NEURO-MUSCULO-SQUELETTIQUES

La deuxième cause de cervicalgie est plus commune et implique une blessure au niveau des tissus de soutien. Lorsque vous adoptez une mauvaise position de travail ou de repos, ces tissus subissent une tension anormale et peuvent réagir en produisant une légère inflammation. Si l'inflammation devient trop importante, elle va à son tour irriter les tissus nerveux. Si le système nerveux est irrité, il en résultera une douleur et des spasmes

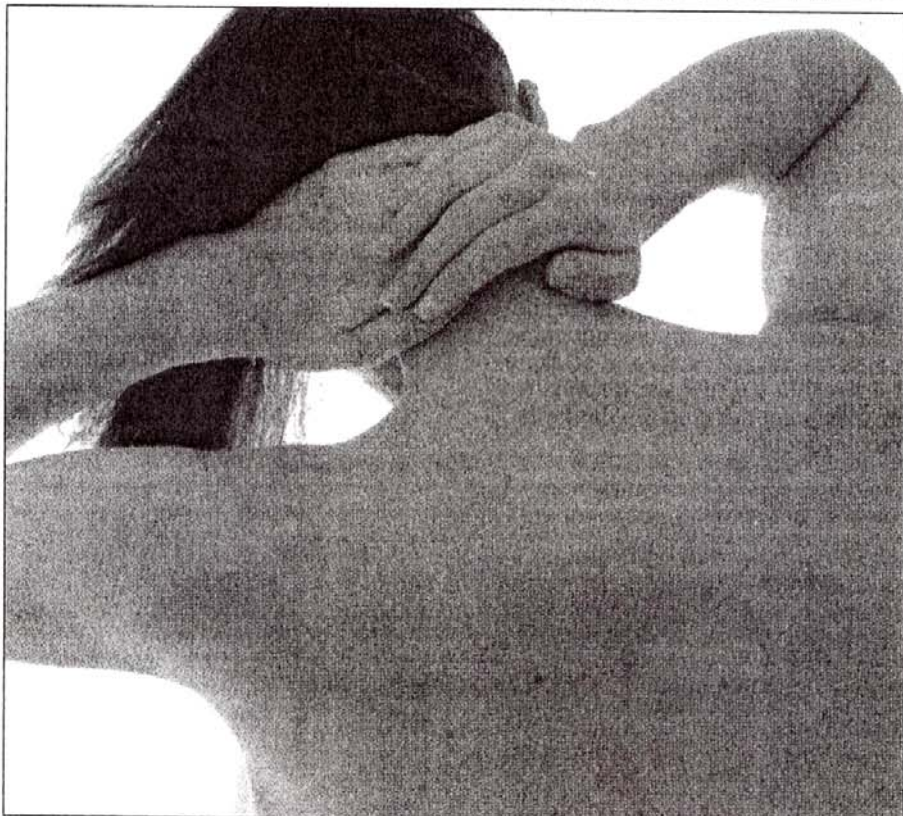


PHOTO ISTOCK

■ Le cou est très mobile et flexible de sorte que les activités normales et sportives, les déplacements ou les accidents peuvent parfois causer des blessures cervicales.

musculaires. Ce type de blessure dure souvent plusieurs jours, voire quelques semaines. Plus la blessure est profonde, plus la douleur persistera longtemps.

CONSÉQUENCES DE LA BLESSURE

La présence d'une cervicalgie peut être la cause d'autres symptômes tels que des étourdissements, des maux de tête ou des douleurs aux épaules ou aux bras. À moyen ou long terme, une cervicalgie peut même causer une perte de mobilité, un changement de posture et de l'arthrose.

Il est important de ne pas confondre la cervicalgie avec d'autres maladies. La méningite, la fièvre, les intoxications alimentaires et la sinusite peuvent également amener des douleurs au cou. Mais dans ces cas, d'autres symptômes associés -incluant la fièvre-, seront présents et tout professionnel de la santé dûment formé saura les reconnaître.

La cervicalgie est une douleur au niveau des sept premières vertèbres en partant de votre crâne. Les 12 vertèbres suivantes (D1 à D12) sont les vertèbres dites dorsales. Une douleur au milieu du dos, entre les omoplates, se nomme dorsalgie.

PRENEZ SOIN DE VOTRE COU

Faites des exercices pour renforcer votre cou.

- 1 Placez la main sous le menton et poussez pour relever la tête qui doit résister (retenir 5 secondes).
- 2 De la même façon, poussez d'une main la tempe droite, puis répétez sur la tempe gauche.
- 3 Joignez les mains derrière la tête et tirez en résistant avec celle-ci (cinq secondes).

Si vous éprouvez des douleurs au cou, appliquez des compresses froides ou de la glace pendant 5 à 10 minutes, deux à trois fois par jour.