

Comprendre et traiter les cervicalgies communes - Fiche conseil

La cervicalgie (douleur au cou) est un problème fréquent.

La douleur peut être très intense mais ne signifie pas que votre maladie est grave.

En cas de cervicalgie aiguë non traumatique (torticolis), il n'est généralement **pas nécessaire d'effectuer un examen radiologique**.

Par ailleurs, les anomalies visibles sur les examens d'imagerie (radiologie, scanner, IRM) ne signifient pas forcément que la maladie est grave ou qu'elle s'aggrave. Certaines personnes avec d'importantes anomalies sur les examens d'imagerie ne ressentent aucune douleur, tandis que d'autres souffrent beaucoup sans anomalies visibles. Si vos symptômes ne changent pas, il n'est pas nécessaire de refaire des examens d'imagerie.

Gérer votre cervicalgie

1. Mouvement :

- si un collier cervical vous a été prescrit, utilisez-le uniquement en cas de douleur intense et pour la durée la plus courte possible.
- **le meilleur traitement est le mouvement**, gardez une activité physique, même légère, adaptée à votre niveau de douleur,
- effectuez régulièrement les exercices appris lors des séances de kinésithérapie,
- l'activité physique n'aggraverait pas votre maladie, mais au contraire elle vous aidera à guérir. À l'inverse, le repos peut contribuer à prolonger vos douleurs.

2. **Médicaments** : ils ne guérissent pas la maladie, mais aident à réduire la douleur et vous permettent de continuer à bouger. Utilisez-les avec modération et seulement quand vous avez mal.

3. **Chaleur et froid** : appliquer du chaud en cas de contractures musculaires importantes. Le froid peut aussi être essayé si cela vous soulage.

4. **Gestion du stress** : le stress peut aggraver les douleurs. Envisagez des techniques de relaxation et consultez votre médecin pour des conseils.

5. Posture et ergonomie au travail :

- évitez les positions prolongées qui forcent la flexion du cou,
- prenez du temps régulièrement pour bouger le cou.

Il est essentiel que vous essayiez de **retourner au travail dès que possible**. Si vous rencontrez des difficultés sur votre lieu de travail, parlez-en à votre médecin traitant ou à votre médecin du travail.

Généralement, la cervicalgie aiguë évolue favorablement en quelques jours ou en quelques semaines.

Pour plus d'informations sur les cervicalgies, **scannez le QR code**.



Information sur la cervicalgie

Assurance Maladie

Site internet



Auto-exercices cervicalgies communes

CHU de Montpellier

Site internet