

# Fiche conseils

---

Dans le cadre d'une névralgie cervico-brachiale, la douleur est le plus souvent liée à la compression d'un nerf par un disque situé entre deux vertèbres, ou par de l'arthrose. Elle apparaît dans la nuque et peut se diffuser à l'épaule et au bras. Elle est souvent intense, mais **cela ne signifie pas que la maladie est grave**.

Il n'est généralement **pas nécessaire d'effectuer un examen radiologique**. La découverte de lésions importantes sur les examens radiologiques n'indique pas que la maladie est grave, ni qu'elle évolue.

## Prendre en charge de la douleur

- **Se reposer pour soulager la douleur est à éviter autant que possible.** Au contraire, conservez une activité physique régulière et compatible avec votre douleur. Demandez conseil à votre médecin ou à votre kinésithérapeute sur les activités à privilégier et leur degré d'intensité.
- Pour vous soulager, appliquez de la chaleur sur votre cou ou votre nuque.
- **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.

## Consultez de nouveau en urgence si vous rencontrez l'un des symptômes suivants:

- faiblesse ou paralysie du membre douloureux avec difficulté à bouger tout ou une partie de ce membre,
- difficultés à déféquer ou à uriner (sensation de blocage),
- pertes involontaires d'urines ou de selles,
- incapacité à sentir le passage de l'urine ou des selles lorsque vous vous rendez aux toilettes,
- sensation de picotements, troubles de la sensibilité ou douleurs au torse, au ventre, dans le dos ou aux jambes,
- faiblesse dans les jambes.

Pour en savoir plus sur les douleurs de cou, **scannez le QR code**.

---



Information sur la  
cervicalgie

---