

Conseils patients

La douleur liée à la cervicalgie aiguë est souvent intense, mais cela ne signifie pas que la maladie est grave. Vous n'êtes pas en danger.

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.

Les conseils suivants peuvent vous être utiles pour traiter votre cervicalgie aiguë (communément appelée torticolis).

- **Les médicaments ne traitent pas la maladie.** Ils permettent simplement de diminuer la douleur pour vous permettre de conserver une activité physique.
- **Le principal traitement est le mouvement :**
 - conservez une activité (même minime) compatible avec votre douleur,
 - l'activité physique n'aggraverait pas votre maladie, mais au contraire elle vous aidera à guérir. A l'inverse, le repos peut contribuer à rendre vos douleurs chroniques.
- 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.
- Assurez-vous que votre literie (matelas, oreiller) s'adapte bien à votre morphologie et qu'elle est de bonne qualité. S'allonger à plat ventre et utiliser un traversin la nuit sont déconseillés lorsque l'on a **mal au cou**.

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

Pour en savoir plus sur la cervicalgie aiguë, **scannez le QR code**.



Information sur la cervicalgie