Douleur mécanique au cou (cervicalgie)

CE QUE VOUS AVEZ

Vous avez une douleur courante qui vient des muscles et des articulations du cou. Elle apparaît souvent après une longue position assise, du stress ou un faux mouvement. Ce n'est pas le signe d'une lésion grave : votre cou est solide. Rester actif et bouger doucement est ce qui aide le plus.

CE QUI AIDE

- Bouger le cou doucement plusieurs fois par jour.
- Prendre de courtes pauses toutes les 30 à 45 minutes au bureau pour changer de position.
- Rester actif dans vos activités habituelles, comme la marche.
- Appliquer de la chaleur 15 minutes si cela vous soulage (mesure de confort).

À ÉVITER POUR L'INSTANT

- Garder le cou figé dans la même position pendant des heures.
- Porter un collet cervical (minerve).
- Forcer des étirements qui déclenchent une douleur vive.

RÈGLE DE DOULEUR (0 À 10)

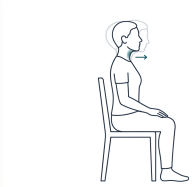


Pendant et après les exercices, une douleur jusqu'à 3 sur 10 est acceptable si elle est revenue à son niveau habituel le lendemain matin.

QUAND RECONSULTER

- Urgence : mal de tête ou douleur au cou soudains, très intenses et inhabituels, ou troubles de la vision, de la parole ou de l'équilibre.
- Douleur qui descend dans le bras avec engourdissements ou perte de force dans la main.
- Difficulté nouvelle à marcher, perte d'équilibre, maladresse dans les doigts ou troubles pour uriner.
- Fièvre, perte de poids inexpliquée, antécédent de cancer ou douleur intense qui vous réveille la nuit.
- Douleur apparue après une chute, un accident ou un coup.
- Aucune amélioration après 4 à 6 semaines d'exercices réguliers.

Durée habituelle : Amélioration souvent notable en 2 à 6 semaines; la récupération se poursuit surtout durant les 6 à 12 premières semaines. Les rechutes sont fréquentes et se prennent en charge de la même façon.



Rentré du menton assis

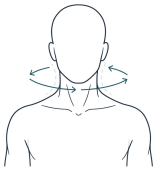
Départ : Assis le dos droit, les épaules relâchées, le regard droit devant vous.

Mouvement : Reculez doucement le menton vers l'arrière, comme pour faire un double menton, sans pencher la tête. Tenez 5 secondes, puis relâchez.

Dosage : 2 séries de 10 répétitions, 2 fois par jour.

Progression : Augmentez le maintien à 10 secondes quand l'exercice devient facile.

Erreur fréquente : Pencher la tête vers le bas ou vers l'arrière au lieu de reculer le menton à l'horizontale.



Rotations douces du cou

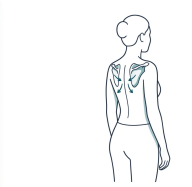
Départ : Assis ou debout, le dos droit et les épaules basses.

Mouvement : Tournez lentement la tête pour regarder par-dessus votre épaule droite, revenez au centre, puis tournez vers l'épaule gauche.

Dosage : 2 séries de 8 répétitions de chaque côté, 2 fois par jour.

Progression : Allez un peu plus loin dans le mouvement chaque jour, sans forcer.

Erreur fréquente : Lever ou tourner les épaules en même temps que la tête.



Rapprochement des omoplates

Départ : Assis ou debout, les bras détendus le long du corps.

Mouvement : Tirez doucement les omoplates vers l'arrière et vers le bas, comme pour coincer un crayon entre elles. Tenez 5 secondes et relâchez.

Dosage : 3 séries de 10 répétitions, 1 fois par jour.

Progression : Faites le même mouvement en tirant sur un élastique d'exercice léger.

Erreur fréquente : Hausser les épaules vers les oreilles pendant la contraction.



Renforcement des muscles profonds à l'avant du cou (couché)

Départ : Couché sur le dos, les genoux pliés, la tête posée sur une serviette mince pliée.

Mouvement : Faites un petit « oui » en rentrant doucement le menton vers la gorge, sans décoller la tête de la serviette. Tenez 5 secondes et relâchez.

Dosage : 2 séries de 8 répétitions, 1 fois par jour.

Progression : Tenez jusqu'à 10 secondes. Ensuite, en gardant le menton rentré, décollez la tête d'à peine un centimètre pendant 5 secondes.

Erreur fréquente : Lever la tête trop haut, projeter le menton vers le plafond ou durcir les gros muscles sur les côtés du cou.

Références : Blanpied PR et al., J Orthop Sports Phys Ther, 2017 (PMID: 28666405) · Gross A et al., Cochrane Database Syst Rev, 2015 (PMID: 25629215)

Dr Morand