Douleur des petites articulations à l'arrière du cou

CE QUE VOUS AVEZ

Vous avez une irritation des petites articulations situées à l'arrière des os du cou, appelées facettes. La douleur est souvent d'un seul côté et augmente quand vous regardez vers le haut ou tournez la tête du côté douloureux. Des mouvements doux et réguliers aident ces articulations à retrouver leur souplesse.

CE QUI AIDE

- Faire de petits mouvements du cou fréquents et sans forcer.
- Garder l'écran d'ordinateur à la hauteur des yeux et changer souvent de position.
- Dormir avec un oreiller qui garde le cou aligné avec le dos.
- Appliquer de la chaleur 15 minutes sur la nuque si cela vous soulage.

À ÉVITER POUR L'INSTANT

- Regarder longtemps vers le plafond (peinturer, travailler au-dessus de la tête).
- Dormir sur le ventre avec la tête tournée d'un côté.
- Craquer votre cou brusquement avec vos mains.

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 : étourdissements, troubles de la vision ou de la parole, ou mal de tête soudain et intense, surtout en bougeant le cou.
- Douleur vive qui descend dans le bras ou jusqu'aux doigts.
- Engourdissements, picotements ou perte de force dans un bras.
- Perte d'équilibre, maladresse des mains ou troubles pour uriner.
- Douleur qui ne diminue pas après 4 à 6 semaines.

Durée habituelle : Amélioration habituelle en 3 à 6 semaines.



Rentré du menton assis

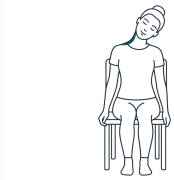
Départ : Assis droit sur une chaise, le regard à l'horizontale.

Mouvement : Reculez doucement le menton vers l'arrière pour allonger la nuque, comme pour faire un double menton. Tenez 5 secondes et relâchez.

Dosage : 2 séries de 10 répétitions, 2 à 3 fois par jour.

Progression : Ajoutez une légère flexion du haut du cou en regardant un peu vers le bas si cela soulage.

Erreur fréquente : Basculer la tête vers l'arrière en regardant le plafond.



Inclinaisons latérales douces

Départ : Assis droit, les épaules relâchées.

Mouvement : Penchez doucement une oreille vers l'épaule, revenez au centre, puis penchez de l'autre côté. Restez dans une zone confortable.

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

Progression : Augmentez doucement l'amplitude à mesure que la raideur diminue.

Erreur fréquente : Forcer du côté qui pince ou monter l'épaule vers l'oreille.



Extension du haut du dos sur dossier de chaise

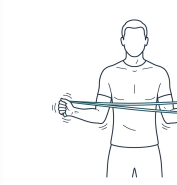
Départ : Assis sur une chaise à dossier moyen, les mains croisées derrière la nuque pour soutenir la tête.

Mouvement : Penchez doucement le haut du dos vers l'arrière par-dessus le dossier, sans laisser tomber la tête. Revenez droit.

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

Progression : Placez une serviette roulée entre le dossier et le haut du dos pour cibler la zone raide.

Erreur fréquente : Cambrer le bas du dos ou forcer la nuque vers l'arrière.



Ouverture des épaules avec élastique (rotation vers l'extérieur)

Départ : Debout, tenez un élastique léger devant vous à deux mains, coudes pliés à 90 degrés et collés au corps.

Mouvement : Écartez les mains vers l'extérieur en gardant les coudes au corps et en serrant doucement les omoplates, puis revenez lentement.

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

Progression : Utilisez un élastique légèrement plus résistant après 2 semaines.

Erreur fréquente : Avancer le menton, hausser les épaules ou décoller les coudes du corps.

Références : Blanpied PR et al., J Orthop Sports Phys Ther, 2017 (PMID: 28666405) · Bier JD et al., Phys Ther, 2018 (PMID: 29228289)

Dr Morand