Usure normale du cou (arthrose cervicale)

CE QUE VOUS AVEZ

Vos radiographies ou votre examen montrent une usure naturelle des disques et des articulations du cou. C'est très fréquent avec l'âge, un peu comme les cheveux gris, et ce n'est pas toujours la cause de la douleur. Bouger et renforcer votre cou garde les articulations souples et diminue les raideurs.

CE QUI AIDE

- Bouger le cou doucement chaque matin pour chasser la raideur.
- Renforcer les muscles du cou et du haut du dos pour mieux soutenir la tête.
- Faire de la marche ou une autre activité physique régulière.
- Appliquer de la chaleur 15 minutes quand le cou est raide, si cela vous soulage.

À ÉVITER POUR L'INSTANT

- Rester immobile de peur d'user votre cou davantage : le mouvement n'abîme pas les articulations.
- Faire des mouvements rapides ou saccadés de la tête.
- Porter des charges très lourdes sur la tête ou les épaules.

RÈGLE DE DOULEUR (0 À 10)

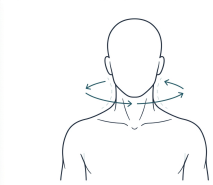


Pendant et après les exercices, une douleur jusqu'à 3 sur 10 est acceptable si elle est revenue à son niveau habituel le lendemain matin.

QUAND RECONSULTER

- Engourdissements ou perte de force dans les bras ou les mains.
- Maladresse nouvelle (échapper des objets, difficulté à boutonner une chemise).
- Perte d'équilibre, raideur dans les jambes en marchant ou troubles pour uriner.
- Fièvre, perte de poids inexpliquée ou douleur intense la nuit.
- Douleur qui s'aggrave malgré 6 semaines d'exercices doux.

Durée habituelle : Amélioration progressive en 4 à 8 semaines. L'usure visible à la radiographie ne disparaît pas, mais la douleur et la raideur peuvent nettement diminuer.



Mobilité matinale douce (oui et non)

Départ : Assis confortablement, le dos appuyé et les épaules relâchées.

Mouvement : Faites de petits mouvements lents pour dire « oui » (hocher la tête), puis de petits mouvements pour dire « non » (tourner à gauche et à droite), sans forcer.

Dosage : 10 répétitions de chaque mouvement, chaque matin.

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

Erreur fréquente : Aller trop vite ou forcer jusqu'à une douleur aiguë.



Rentré du menton assis

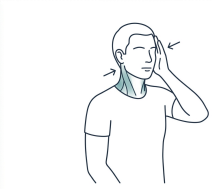
Départ : Assis droit, le regard devant vous.

Mouvement : Glissez le menton vers l'arrière pour aligner les oreilles au-dessus des épaules. Tenez 5 secondes et relâchez.

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

Progression : Maintenez la position 10 secondes, ou faites l'exercice debout, dos au mur.

Erreur fréquente : Bloquer sa respiration pendant le maintien.



Renforcement statique doux avec la main

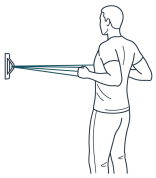
Départ : Assis droit, posez la paume de votre main droite sur votre tempe droite.

Mouvement : Poussez doucement la tête contre votre main sans laisser la tête bouger (force légère, environ 20 % de votre force). Tenez 5 secondes, puis faites l'autre côté.

Dosage : 5 répétitions de chaque côté, puis 5 avec la main sur le front, 1 fois par jour.

Progression : Augmentez le maintien à 8 ou 10 secondes avec une poussée modérée.

Erreur fréquente : Pousser trop fort, serrer les dents ou bloquer sa respiration.



Tirage des omoplates avec élastique

Départ : Debout, un élastique attaché solidement devant vous à la hauteur du nombril, tenu à deux mains.

Mouvement : Tirez les coudes vers l'arrière en rapprochant les omoplates, puis revenez lentement.

Dosage : 3 séries de 10 répétitions, 3 à 4 fois par semaine.

Progression : Passez à un élastique un peu plus fort quand les 3 séries sont faciles.

Erreur fréquente : Avancer la tête ou hausser les épaules.

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