Entorse du cou après un choc (coup du lapin)

CE QUE VOUS AVEZ

Un mouvement brusque de la tête a étiré les muscles et les ligaments de votre cou. Il est normal d'avoir mal et d'être raide les premiers jours. La plupart des personnes s'améliorent nettement au cours des premières semaines, surtout en reprenant tôt les mouvements doux et les activités habituelles plutôt qu'en gardant le cou immobile.

CE QUI AIDE

- Reprendre doucement les mouvements du cou dès les premiers jours.
- Poursuivre vos activités quotidiennes en les adaptant, et marcher un peu chaque jour.
- Appliquer de la chaleur ou du froid 15 minutes, selon ce qui vous soulage (mesure de confort).
- Rester confiant : le cou est solide et récupère mieux avec le mouvement.

À ÉVITER POUR L'INSTANT

- Porter un collet cervical (minerve), rigide ou mou.
- Rester couché au lit toute la journée par peur de bouger.
- Faire des sports de contact ou des mouvements brusques avant la guérison.

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 persistants, vision double, difficulté à parler ou à avaler, ou mal de tête sévère qui empire.
- Urgence : faiblesse ou engourdissements dans les deux bras ou dans les jambes, difficulté à marcher ou troubles pour uriner.
- Apparition d'engourdissements, de picotements ou de faiblesse dans un bras ou une main.
- Douleur vive au toucher au milieu des os du cou.
- Anxiété importante, cauchemars ou peur de bouger qui persistent après l'accident.
- Aucune amélioration après 3 à 4 semaines.

Durée habituelle : L'essentiel de la récupération se fait pendant les 6 à 12 premières semaines. Chez certaines personnes, des symptômes, souvent légers, durent plus longtemps : un suivi permet alors d'adapter le programme.



Rotations douces couchées ou assises

Départ : Couché sur le dos avec un oreiller confortable (ou assis si toléré).

Mouvement : Tournez très doucement la tête d'un côté, seulement jusqu'à sentir une légère tension, puis revenez au centre et allez de l'autre côté.

Dosage : 10 répétitions de chaque côté, 3 à 4 fois par jour.

Progression : Faites l'exercice assis, puis augmentez doucement l'amplitude chaque jour.

Erreur fréquente : Forcer la rotation dans une douleur vive.



Rentré du menton sur le dos

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

Mouvement : Rentrez doucement le menton vers la gorge en appuyant très légèrement l'arrière de la tête dans la serviette. Tenez 5 secondes et relâchez.

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

Progression : Passez à l'exercice assis, dos contre un mur.

Erreur fréquente : Soulever la tête ou serrer fort les mâchoires.



Mouvement d'omoplates assis

Départ : Assis droit, les bras le long du corps.

Mouvement : Tirez doucement les épaules vers l'arrière et vers le bas pour ouvrir la poitrine. Tenez 5 secondes, puis relâchez.

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

Progression : Ajoutez des élévations douces des bras vers l'avant jusqu'à la hauteur des épaules.

Erreur fréquente : Avancer la tête pendant que les épaules reculent.



Marche quotidienne progressive

Départ : Debout, chaussures confortables, regard loin devant.

Mouvement : Marchez à un rythme calme et régulier en laissant les bras se balancer naturellement.

Dosage : 10 à 20 minutes par jour.

Progression : Augmentez de 5 minutes tous les quelques jours jusqu'à 30 minutes.

Erreur fréquente : Garder le cou raide et bloqué en marchant.

Références : Côté P et al. (OPTIMa Collaboration), Eur Spine J, 2016 (PMID: 26984876) · Carroll LJ et al., Spine, 2008 (PMID: 18204405) · Blanpied PR et al., J Orthop Sports Phys Ther, 2017 (PMID: 28666405)

Dr Morand