Élongation ou contracture d'un muscle du cou (sportif)

CE QUE VOUS AVEZ

Un muscle de votre cou a été trop étiré ou a subi un effort brusque pendant votre sport. Cela cause une douleur locale, souvent d'un seul côté, qui tire quand vous bougez. Avec un peu de repos relatif, puis un renforcement progressif, le muscle récupère habituellement bien.

CE QUI AIDE

- Bouger le cou sans forcer dès que la douleur aiguë baisse.
- Appliquer du froid ou de la chaleur 15 minutes, selon ce qui vous soulage (mesure de confort).
- Poursuivre l'entraînement général (vélo stationnaire, marche) sans secousses au cou.
- Renforcer le cou progressivement avant le retour au sport complet.

À ÉVITER POUR L'INSTANT

- Étirer fortement le muscle blessé dans les 3 à 5 premiers jours.
- Reprendre les contacts, plaquages ou sauts avant d'avoir retrouvé toute la mobilité et la force, sans douleur.
- Ignorer une douleur qui augmente pendant l'échauffement.

RÈGLE DE DOULEUR (0 À 10)

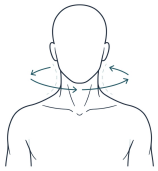


Pendant et après les exercices, une douleur jusqu'à 3 sur 10 est acceptable si elle est revenue à son niveau habituel le lendemain matin.

QUAND RECONSULTER

- Urgence : choc à la tête avec étourdissements, nausées ou confusion (commotion possible).
- Urgence : douleur, picotements ou faiblesse dans les deux bras ou dans les jambes, même brièvement.
- Douleur électrique, picotements ou faiblesse dans un bras.
- Douleur vive au toucher au milieu des os du cou après un choc.
- Incapacité de tourner la tête de plus de 45 degrés de chaque côté après quelques jours.
- Douleur qui empêche le retour au sport après 3 à 4 semaines.

Durée habituelle : Récupération habituelle en 2 à 4 semaines pour une élongation légère.



Mobilité active douce

Départ : Assis droit, les épaules basses et détendues.

Mouvement : Tournez et penchez doucement la tête dans chaque direction, en vous arrêtant juste avant que le muscle ne tire trop fort.

Dosage : 8 répétitions dans chaque direction, 2 à 3 fois par jour.

Progression : Augmentez l'amplitude de jour en jour jusqu'à retrouver le mouvement complet.

Erreur fréquente : Donner des coups secs pour essayer d'étirer le muscle.



Contractions statiques légères (isométriques)

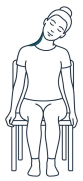
Départ : Assis droit, placez une main sur le côté, l'avant ou l'arrière de la tête.

Mouvement : Poussez doucement la tête contre votre main sans bouger (environ 20 à 30 % de votre force). Tenez 5 secondes. Faites les 4 directions (avant, arrière, gauche, droite).

Dosage : 5 répétitions par direction, 1 à 2 fois par jour.

Progression : Augmentez la force jusqu'à 50 % et tenez 8 à 10 secondes lorsque c'est confortable.

Erreur fréquente : Pousser trop fort trop tôt et réveiller la douleur.



Étirement léger du muscle après la phase aiguë

Départ : Assis droit, la main du côté blessé glissée sous la cuisse pour garder l'épaule basse.

Mouvement : Penchez doucement la tête du côté opposé jusqu'à sentir un étirement léger et agréable (jamais une douleur vive). Tenez 20 secondes.

Dosage : 3 répétitions, 1 à 2 fois par jour (à commencer après 4 à 5 jours).

Progression : Tournez légèrement le nez vers l'aisselle opposée pour varier la zone étirée.

Erreur fréquente : Tirer fort avec l'autre main sur la tête.



Renforcement avec élastique dans les 4 directions

Départ : Assis ou debout, un élastique léger passé autour de la tête (au niveau du front ou de l'arrière du crâne) et tenu dans vos mains. Ne le fixez pas à une porte.

Mouvement : Poussez doucement la tête contre la légère tension de l'élastique (vers l'avant, l'arrière ou le côté), puis revenez lentement en 3 secondes.

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

Progression : Augmentez la tension de l'élastique seulement quand l'exercice se fait sans aucune douleur.

Erreur fréquente : Relâcher l'élastique d'un coup au retour.

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

Dr Morand