Nerf irrité au cou avec douleur au bras (radiculopathie)

CE QUE VOUS AVEZ

Un nerf qui part du cou vers votre bras est irrité ou un peu coincé, souvent par un disque ou de l'arthrose. Cela cause une douleur, des picotements ou des engourdissements dans l'épaule, le bras ou la main. Dans la plupart des cas, cela s'améliore sans chirurgie, avec du temps et des exercices adaptés.

CE QUI AIDE

- Trouver une position qui calme la douleur dans le bras (par exemple, poser la main sur la tête ou soutenir le coude sur un accoudoir).
- Faire les exercices doux qui donnent de l'espace au nerf et le font glisser sans l'étirer.
- Marcher chaque jour pour garder le corps actif.
- Suivre les conseils de votre médecin pour soulager la douleur au début.

À ÉVITER POUR L'INSTANT

- Regarder vers le haut ou pencher la tête du côté douloureux si cela envoie de la douleur dans le bras.
- Étirer fort le bras ou le cou pour « décoincer » le nerf.
- Soulever des charges lourdes avec le bras atteint.

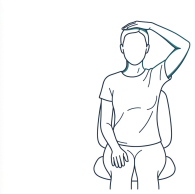
RÈGLE DE DOULEUR (0 À 10)

Pendant et après les exercices, une douleur jusqu'à 3 sur 10 au cou est acceptable si elle est revenue à son niveau habituel le lendemain matin, mais arrêtez tout mouvement qui augmente la douleur ou les picotements dans le bras ou la main.

QUAND RECONSULTER

- Urgence : perte d'équilibre en marchant, faiblesse dans les jambes, maladresse des deux mains ou troubles pour uriner.
- Perte de force dans le bras ou la main qui apparaît ou s'aggrave (ex. : échapper des objets).
- Engourdissements qui s'étendent ou deviennent permanents.
- Douleur insupportable qui empêche de dormir malgré les médicaments.
- Fièvre, perte de poids inexpliquée ou antécédent de cancer.
- Aucune amélioration après 4 à 6 semaines.

Durée habituelle : La douleur au bras diminue souvent nettement en 4 à 12 semaines; la récupération se poursuit habituellement pendant 4 à 6 mois.



Position de décharge (main sur la tête ou bras soutenu)

Départ : Assis confortablement, le dos appuyé.

Mouvement : Soulevez doucement le bras du côté douloureux et posez la main ou l'avant-bras sur le sommet de votre tête (ou appuyez le bras sur un gros coussin). Restez ainsi 1 à 2 minutes si cela calme le bras.

Dosage : À utiliser 3 à 5 fois par jour, au besoin, pour calmer la douleur.

Progression : Diminuez le recours à cette position à mesure que le bras va mieux.

Erreur fréquente : Insister si cette position augmente la douleur ou force l'épaule.



Rentré du menton pour donner de l'espace au nerf

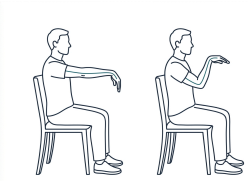
Départ : Couché sur le dos ou assis, le regard droit devant.

Mouvement : Reculez doucement le menton vers l'arrière, sans basculer la tête, et inclinez très légèrement la tête du côté opposé au bras douloureux. Tenez 5 secondes.

Dosage : 2 séries de 8 à 10 répétitions, 2 à 3 fois par jour.

Progression : Passez à l'exercice assis et tenez 10 secondes si le bras reste calme.

Erreur fréquente : Pencher la tête du côté douloureux ou vers l'arrière, ou déclencher des fourmillements dans les doigts.



Glissement doux du nerf (coude et poignet, cou immobile)

Départ : Assis droit, la tête immobile en position neutre, le bras atteint légèrement écarté du corps (environ 45 degrés), coude plié, paume tournée vers vous.

Mouvement : Dépliez doucement le coude en laissant le poignet et les doigts se replier vers l'avant-bras; puis repliez le coude en ouvrant le poignet et les doigts vers l'arrière. Les deux mouvements se compensent : le nerf glisse sans être étiré. Le geste doit rester fluide, sans tiraillement.

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

Progression : Écartez un peu plus le bras sur le côté seulement si aucun picotement n'apparaît. Toute variante avec mouvement de la tête doit être montrée par votre physiothérapeute.

Erreur fréquente : Tendre le coude et ouvrir le poignet vers l'arrière en même temps, ou pencher la tête du côté opposé pendant que le bras se tend : cela étire le nerf au lieu de le faire glisser.



Renforcement doux des omoplates

Départ : Debout ou assis, bras le long du corps.

Mouvement : Tirez doucement les deux omoplates vers l'arrière et vers le bas sans lever les bras. Tenez 5 secondes et relâchez.

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

Progression : Ajoutez un élastique très léger tiré à la hauteur du ventre.

Erreur fréquente : Crisper le haut des épaules ou avancer la tête.