Cou bloqué d'un côté (torticolis aigu)

CE QUE VOUS AVEZ

Un spasme musculaire soudain bloque votre cou dans une position penchée ou tournée, souvent au réveil. C'est très douloureux, mais ce n'est généralement pas grave. De tout petits mouvements doux, et la chaleur si elle vous soulage, aident le muscle à se détendre en quelques jours.

CE QUI AIDE

- Bouger le cou par tout petits mouvements lents dans la direction qui ne fait pas mal.
- Appliquer une bouillotte ou une serviette chaude 15 minutes toutes les 2 à 3 heures si cela vous soulage.
- Soutenir votre cou avec un oreiller confortable quand vous vous reposez.
- Prendre les médicaments contre la douleur conseillés par votre médecin ou votre pharmacien.

À ÉVITER POUR L'INSTANT

- Forcer votre tête à revenir droite d'un coup sec.
- Faire étirer ou craquer votre cou par quelqu'un.
- Porter un collet cervical (minerve).
- Conduire une voiture tant que vous ne pouvez pas tourner la tête pour vérifier vos angles morts.

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 : fièvre, frissons, mal de gorge sévère, difficulté à avaler, à ouvrir la bouche ou à respirer.
- Urgence : torticolis apparu dans les jours suivant la prise d'un nouveau médicament (contre les nausées ou de type antipsychotique), surtout avec des spasmes de la mâchoire, de la langue ou des yeux.
- Torticolis apparu après une chute, un accident ou un coup, ou après une infection ou une opération de la gorge, du nez ou des oreilles.
- Douleur qui descend dans un bras, engourdissements ou perte de force.
- Blocage qui ne s'améliore pas du tout après 5 à 7 jours.

Durée habituelle : Amélioration nette en 3 à 7 jours dans la majorité des cas.



Respiration calme avec relâchement des épaules

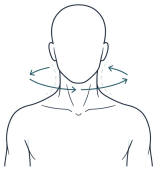
Départ : Couché sur le dos avec un oreiller qui soutient confortablement la tête dans sa position actuelle.

Mouvement : Inspirez doucement par le nez, puis expirez lentement par la bouche en laissant vos épaules et votre nuque s'enfoncer dans l'oreiller.

Dosage : 5 minutes, 3 à 4 fois par jour.

Progression : Réduisez la hauteur de l'oreiller à mesure que le cou se redresse.

Erreur fréquente : Forcer la tête à plat sur le matelas alors que le muscle est encore crispé.



Micro-mouvements dans le sens confortable

Départ : Assis confortablement, dos appuyé.

Mouvement : Tournez très doucement la tête d'environ un centimètre vers le côté libre, puis revenez lentement vers le centre, sans aller dans la douleur vive.

Dosage : 10 petits mouvements lents toutes les 2 heures.

Progression : Gagnez un peu de mouvement vers le côté bloqué à chaque séance.

Erreur fréquente : Insister dans le sens qui bloque et déclencher un spasme.



Haussements et abaissements doux des épaules

Départ : Assis ou debout, les bras pendants.

Mouvement : Montez très doucement les deux épaules d'environ un centimètre, tenez 2 secondes, puis relâchez complètement vers le bas en expirant.

Dosage : 10 répétitions, 3 fois par jour.

Progression : Ajoutez de petits cercles lents des épaules vers l'arrière.

Erreur fréquente : Bouger la tête en même temps que les épaules.



Rentré du menton très doux (quand le cou est presque droit)

Départ : Assis droit, regard à l'horizontale.

Mouvement : Reculez légèrement le menton vers l'arrière pendant 3 à 5 secondes pour réaligner la tête, puis relâchez.

Dosage : 8 répétitions, 2 fois par jour (à partir du jour 2 ou 3).

Progression : Passez au programme complet de cervicalgie mécanique une fois le blocage levé.

Erreur fréquente : Commencer cet exercice trop fort dès les premières heures.

Références : Côté P et al. (OPTIMa Collaboration), Eur Spine J, 2016 (PMID: 26984876) · Bier JD et al., Phys Ther, 2018 (PMID: 29228289)

Dr Morand