Douleur à l'épaule venant du cou

CE QUE VOUS AVEZ

Votre douleur se fait sentir dans l'épaule ou le haut du bras, mais elle provient en réalité de votre cou (articulations, muscles ou racine nerveuse irritée). C'est fréquent, car les nerfs de l'épaule et du bras sortent du cou. En bougeant et en soulageant votre cou, la douleur à l'épaule diminue.

CE QUI AIDE

- Faire les exercices doux du cou et de posture plutôt que de forcer sur l'épaule.
- Changer de position et prendre des pauses toutes les 30 à 45 minutes devant les écrans.
- Appliquer de la chaleur enveloppée dans un linge, 15 minutes, sur la nuque si cela vous soulage.
- Soutenir votre bras sur un accoudoir ou un oreiller quand vous êtes assis.
- Rester actif et poursuivre vos activités habituelles autant que possible.

À ÉVITER POUR L'INSTANT

- Garder longtemps la tête penchée en avant sur le téléphone ou l'ordinateur.
- Regarder longtemps vers le plafond si cela déclenche la douleur à l'épaule ou au bras.
- Soulever des charges lourdes avec le bras douloureux.

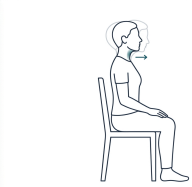
RÈGLE DE DOULEUR (0 À 10)

Pendant et après les exercices, une douleur au cou jusqu'à 3 sur 10 est acceptable si elle est revenue à son niveau habituel le lendemain matin. Arrêtez tout mouvement qui envoie une douleur vive, des picotements ou un engourdissement plus loin dans le bras.

QUAND RECONSULTER

- Perte de force nouvelle ou qui s'aggrave dans le bras ou la main.
- Engourdissements ou fourmillements qui s'aggravent, ou qui touchent les deux bras ou les jambes.
- En urgence : maladresse nouvelle des mains, difficulté à marcher, perte d'équilibre, ou difficulté nouvelle à uriner ou à retenir les selles.
- En urgence : douleur au cou ou mal de tête soudain et très intense, fièvre, ou douleur apparue après un accident ou une chute.
- Perte de poids inexpliquée, antécédent de cancer ou douleur nocturne qui s'aggrave.
- Absence d'amélioration après 6 semaines.
- En urgence (911 ou urgences) : douleur à l'épaule ou au bras accompagnée de douleur dans la poitrine, d'essoufflement ou de malaise.

Durée habituelle : Quand la douleur vient des articulations ou des muscles du cou, l'amélioration est souvent visible en 4 à 6 semaines. Quand un nerf est irrité (douleur ou picotements dans le bras), la récupération est plus lente : l'essentiel de l'amélioration se fait au cours des 4 à 6 premiers mois, et la grande majorité des personnes récupèrent sans chirurgie.



Rentré du menton assis

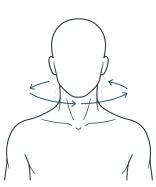
Départ : Assis droit, regard à l'horizontale, épaules basses.

Mouvement : Reculez doucement le menton vers l'arrière, comme pour faire un double menton, afin d'aligner la tête au-dessus des épaules. Tenez 5 secondes et relâchez.

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

Progression : Maintenez la position 10 secondes.

Erreur fréquente : Pencher la tête vers le bas ou vers le plafond.



Rotations douces du cou

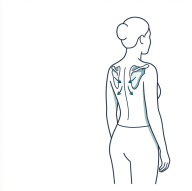
Départ : Assis droit, épaules détendues.

Mouvement : Tournez lentement la tête pour regarder par-dessus chaque épaule, en vous arrêtant avant le point où la douleur descend dans le bras.

Dosage : 2 séries de 8 répétitions de chaque côté, 2 fois par jour.

Progression : Augmentez doucement l'amplitude si l'épaule et le bras restent calmes.

Erreur fréquente : Tourner le buste en même temps que la tête, ou forcer dans la douleur du bras.



Rapprochement des omoplates

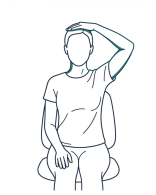
Départ : Assis ou debout, bras détendus le long du corps.

Mouvement : Tirez doucement les omoplates vers l'arrière et légèrement vers le bas. Tenez 5 secondes et relâchez.

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

Progression : Ajoutez un tirage avec un élastique léger.

Erreur fréquente : Hausser les épaules vers les oreilles.



Position de repos du bras (main sur la tête)

Départ : Assis confortablement, dos appuyé.

Mouvement : Si la douleur du bras élance au repos, posez doucement la main du côté atteint sur le sommet de votre tête pendant 1 à 2 minutes. Utilisez cette position seulement si elle soulage.

Dosage : Au besoin, 2 à 4 fois par jour.

Progression : Diminuez le recours à cette position à mesure que la douleur baisse.

Erreur fréquente : Garder cette position si elle augmente la douleur de l'épaule ou du bras.

Références : Blanpied PR et al., J Orthop Sports Phys Ther, 2017 (PMID: 28666405) · Wong JJ et al., Spine J, 2014 (PMID: 24614255)

Dr Morand