



Le traitement de la cervicalgie aiguë

Information destinée aux patients

QUEL EST VOTRE PROBLÈME ?

Vous êtes venu(e) à l'hôpital en raison d'une intense douleur au cou (cervicalgie) survenue subitement ou récemment. En cas de cervicalgie, la première étape consiste toujours à dépister les signes éventuels d'une affection grave sous-jacente, comme une tumeur ou une fracture. Le médecin vous a questionné(e) en détail et vous a examiné(e). Sur cette base, le médecin juge peu probable que votre douleur soit provoquée par une cause grave sous-jacente qui, si elle n'était pas traitée directement, pourrait être dangereuse. Vous ne présentez pas non plus de douleurs radiculaires dans le bras.

Malgré la douleur intense que vous ressentez, rien d'alarmant n'a été constaté. On parle dans ce cas de « cervicalgie mécanique non spécifique ». Cela signifie que la douleur est probablement causée par une surcharge des articulations, des ligaments et/ou des muscles du cou. Il est possible que cela vous occasionne aussi une douleur irradiante dans le bras, des maux de tête ou des vertiges.

La cervicalgie mécanique non spécifique est différente des lésions de type 'whiplash' (coup du lapin), qui sont causées par un accident. Si vous avez eu un accident, même s'il est déjà ancien, n'oubliez pas de le signaler à votre médecin.

POURQUOI NE FAIT-ON PAS D'EXAMEN RADIOLOGIQUE ?

L'expérience et les études montrent que dans le cas d'une cervicalgie mécanique aiguë non spécifique, un examen radiologique (RX, CT-scan ou IRM) ne fournit pas d'informations utiles supplémentaires. Les images n'ont aucune influence sur le traitement ou sur votre rétablissement.

COMMENT LE PROBLÈME EST-IL TRAITÉ ?

La douleur au cou va probablement s'atténuer d'elle-même à relativement court terme (après quelques jours, maximum une semaine). La meilleure façon de favoriser cette amélioration est de respecter un certain nombre de mesures :

- X Reprenez dès que possible vos activités quotidiennes habituelles. Prenez en compte les signaux (de douleur) que vous envoie votre corps et dosez vos activités si nécessaire.
- X Aucune position ni activité n'est vraiment interdite, mais évitez les activités qui, par après, augmentent la douleur pendant plusieurs heures.
- X Notre expérience montre que le fait de déambuler et de changer régulièrement de position atténue généralement la douleur. La chaleur peut aussi apporter un certain confort. Le fait de regarder longuement vers le haut ou de travailler longuement sans interruption dans la même position avec la tête penchée en avant est de nature à accroître la douleur.

- X Si un médicament est souhaitable, un anti-inflammatoire peut être utile dans la phase initiale de la douleur. Si nécessaire, vous pouvez prendre en complément du paracétamol (1 gramme max. quatre fois par jour) pour soulager la douleur. Consultez toujours un médecin avant de prendre un médicament. Les antidouleurs ont pour but de vous aider à assurer vos activités quotidiennes, mais un bon dosage est essentiel. Il ne s'agit pas de dépasser vos limites en prenant des antidouleurs.
- X Évitez d'utiliser une minerve.
- X Reprenez le travail dès que c'est possible.
- X Des études montrent que d'autres éléments dans votre vie peuvent avoir une influence sur la douleur. Ainsi, des sentiments comme le pessimisme ou une angoisse excessive lors de l'exécution des activités ou des mouvements sont préjudiciables à votre rétablissement. Consultez votre médecin généraliste si vous observez ces signaux.

Rester actif offre les meilleures garanties pour un rétablissement rapide..

Ces observations médicales sont également connues de votre médecin généraliste. Celui-ci sera informé par courrier de votre visite au service des urgences.

QUE FAUT-IL FAIRE MAINTENANT ?

Il y a de grandes chances que la douleur, spontanément, diminue peu à peu.

Si la douleur persiste obstinément, consultez votre médecin au bout d'une semaine. Il pourra vous aider et vous conseiller. Soyez patient(e). Même après ce délai, il est fort probable que la situation s'améliore spontanément.

Si la douleur traîne pendant six semaines sans amélioration, il est important de prendre alors des mesures supplémentaires. Au cours de cette phase, votre médecin généraliste peut vous obtenir un accès rapide à l'UZ Leuven, en particulier à la consultation de médecine physique du programme de traitement des troubles de la colonne vertébrale. Vous pouvez prendre rendez-vous par téléphone au 016/34 25 60.

À QUOI FAUT-IL ÊTRE ATTENTIF ?

Consultez votre médecin généraliste

- Si vous ressentez des douleurs radiculaires dans un bras ou les deux. La douleur radiculaire est ressentie comme une douleur intense piquante, lancinante ou coupante qui rayonne du cou vers un bras ou les deux.

Allez directement au service des urgences

- Si vous ressentez une perte de force musculaire dans un bras ou les deux.
- En cas de gaucherie ou si vous avez du mal à exécuter des mouvements précis avec les doigts.
- Si vous rencontrez des difficultés lors de la marche (sensation instable, chutes fréquentes).
- En cas de problèmes pour uriner et/ou aller à la selle.

MEER INFO

Vous trouverez des conseils pratiques et des exercices dans la brochure 'Acute klachten aan rug of nek : houdings- en bewegingsadvies' ou via www.uzleuven.be/zorgprogrammawervelkolomaandoeningen.

Si vous avez des questions, vous pouvez aussi vous adresser, bien entendu, à votre médecin généraliste.

© Décembre 2019 UZ Leuven

Ce texte et ses illustrations ne peuvent être reproduits qu'avec l'accord du service Communication de l'UZ Leuven.

Conception et réalisation

Ce texte a été rédigé par les services de médecine physique, de neurochirurgie et d'orthopédie en collaboration avec le service Communication.

Cette brochure peut également être consultée sur
www.uzleuven.be/fr/brochure/700459.

Les remarques ou suggestions concernant cette brochure peuvent être adressées à communicatie@uzleuven.be.

Éditeur responsable
UZ Leuven
Herestraat 49
3000 Leuven
tel. 016 33 22 11
www.uzleuven.be

 mynexuzhealth



Consultez votre dossier médical
sur www.mynexuzhealth.be ou

