Cou et nuque: contre les douleurs, bougez!

Dans la vie quotidienne, nous sollicitons notre cou et notre nuque en permanence, ou presque.

La colonne cervicale, qui porte notre tête et lui permet de bouger, est la partie la plus mobile de notre colonne vertébrale.



Lire notre *résumé*.

Comme les autres étages de celle-ci, elle est faite d'un empilement de **vertèbres**, séparées par des **disques** intervertébraux, le tout tenu par des **tendons** et des **ligaments**, et activé par des **muscles**. Entre chaque vertèbre émerge une racine nerveuse qui va former les nerfs innervant l'épaule, le bras et la main.

Mais l'équilibre de cette zone complexe peut être perturbé pour toutes sortes de raisons.
Des douleurs peuvent alors apparaître.
Dans une grande majorité de cas, ces **cervicalgies** ne sont **pas dangereuses,** et il est possible de les faire disparaître, ou au moins d'améliorer notablement la situation.

Bon à savoir : les douleurs ressenties dans le cou et la nuque sont des plaintes fréquentes dans la population adulte, surtout chez les femmes.

Feu orange: pour le cou, l'**ordinateur** est un **ennemi.** Il est à l'origine de douleurs dues à des tensions résultant de mauvaises positions, maintenues trop longtemps.

Des douleurs de toutes sortes

De multiples raisons peuvent expliquer des cervicalgies.

- Le maintien prolongé de la tête dans une **mauvaise position,** ou des gestes trop répétitifs, risquent d'entraîner des **raideurs** et des **tensions** musculaires. Y compris en raison d'un oreiller non adapté !
- L'**arthrose** est une source fréquente de douleurs de la nuque.
- Le **torticolis** est une **contracture musculaire involontaire**, qui coince la tête dans une position limitant fortement les mouvements.
- Un **choc** ou un **traumatisme**, dû par exemple à un accident de voiture (avec le fameux « coup du lapin ») ou dans la pratique d'un sport, peuvent provoquer des douleurs et/ou une **entorse cervicale**.
  Pour ceux que le sujet intéresse, nous proposons la lecture complémentaire d'un article paru sur le coup du lapin dans la revue Equilibre.
- Tout comme au niveau des vertèbres lombaires, les disques intervertébraux de la région cervicale peuvent être l'objet de **hernies discales**.

Mais surtout, la **sédentarité,** en raison d'une diminution de la tonicité musculaire,et le **stress**, pourvoyeur de contractures musculaires, s'ajoutent au grand nombre de causes responsables de douleurs au cou.

Bon à savoir : la présence d'arthrose, généralement liée au vieillissement des articulations, n'implique pas forcément des douleurs.

Des signes vite reconnaissables

Quelle que soit leur cause, les cervicalgies sont généralement accompagnées d'une **raideur** qui limite les mouvements de la tête. Parfois, la douleur irradie de la nuque vers le haut du dos, les épaules ou les bras.

Lorsqu'une racine nerveuse est comprimée entre deux vertèbres cervicales (arthrose, hernie discale), des **sensations d'engourdissement**, des fourmillements ou une faiblesse du bras ou de la main peuvent se manifester. Toute sensation de **paralysie** nécessite de faire appel sans tarder à son médecin généraliste.

Parfois aussi, des **vertiges** ou des **maux de tête** peuvent apparaître.

Attention : torticolis et méningite ont en commun une raideur de la nuque, mais il n'y a guère de risques de les confondre. **La méningite s'accompagne généralement d'une forte fièvre, de vomissements, de maux de tête intenses et d'intolérance à la lumière**. C'est une urgence médicale absolue.

Garder la tête haute

En cas de douleurs du cou ou de la nuque, des massages doux et des **étirements légers** peuvent être pratiqués. Si nécessaire, on peut y ajouter des **antalgiques** (des médicaments antidouleur).

Si les douleurs persistent ou inquiètent, vous pouvez demander à votre médecin généraliste d'examiner la zone sensible. Il peut alors prescrire des séances de **kinésithérapie, de relaxation** et/ou des médicaments comme des anti-inflammatoires ou des relaxants musculaires.

Les interventions chirurgicales sont rares.

En cas de traumatisme ou de fortes douleurs, la tentation est grande de mettre le cou au repos en portant une minerve souple. Cette « solution », qui réduit la mobilité, risque en réalité de retarder la guérison et la fin des douleurs. Elle n’est plus que rarement proposée.

Feu vert : une **gymnastique quotidienne** avec des petits exercices d’étirement et de musculation du cou et de la nuque prévient les douleurs et décharge tensions ou pressions. Votre médecin généraliste peut vous adresser à un kinésithérapeute pour l’apprentissage de ces mouvements.

Feu vert : le poste de travail, la hauteur de l’écran, l’appui-tête dans la voiture doivent être adaptés et réglés en fonction de la taille de chacun.

A retenir

♦ Les maux de cou sont fréquents. Le plus souvent, ils sont liés à une mauvaise position, à des gestes trop répétitifs, au stress.

♦ Des étirements légers, une gymnastique quotidienne peuvent soulager la douleur et la raideur.

♦ On peut aussi penser à corriger une position au travail (hauteur d’un écran, appui-tête), à choisir un bon oreiller.

Photo © dalaprod – Fotolia.com

Mise à jour le 20/07/2021