



## Coup du lapin (whiplash)

🕒 paru le 06/05/2020 • adapté au contexte belge francophone • dernière adaptation de contenu le 27/04/2022

Un guide-patient est un outil réalisé pour vous aider à faire des choix pour votre santé. Il vous propose des informations basées sur la recherche scientifique. Il vous explique ce que vous pouvez faire pour améliorer votre santé ou ce que les professionnels peuvent vous proposer lors d'une consultation. Bonne lecture !

### De quoi s'agit-il ?

Le coup du lapin est dû à un choc brutal faisant basculer la tête vers l'arrière de manière soudaine et incontrôlée puis violemment vers l'avant. La blessure survient généralement lors d'une collision par l'arrière, mais peut aussi se produire lors d'une collision latérale ou encore lors d'un plongeon mal effectué.

Après quelques heures à quelques jours apparaissent des douleurs au cou, une limitation des mouvements du cou et des maux de tête. Les symptômes aigus de coup du lapin disparaissent généralement dans les quatre à six semaines après l'accident. Si les symptômes persistent plus de trois mois, on parle de troubles chroniques associés au coup du lapin. Ils sont dus à des lésions des tissus mous.

Une douleur qui perdure ou une limitation dans les activités quotidiennes peut occasionner des difficultés psychologiques. Suite à l'accident, il est également possible de développer un syndrome de stress post-traumatique.

S'il y a aussi des fractures ou des déplacements des vertèbres cervicales, il ne s'agit pas d'un simple coup du lapin, et on a recours à d'autres méthodes de traitement.

### Quelle est sa fréquence ?

Dans la moitié des accidents de la circulation avec coup du lapin, il y a des symptômes aigus de coup du lapin. D'autres facteurs jouent un rôle dans la douleur aiguë au niveau du cou, par exemple, une maladie des vertèbres cervicales (par exemple l'arthrose) ou le stress. Dans la plupart des cas, les symptômes disparaissent dans les 3 mois. Dans 14 à 24 % des cas, les symptômes persistent.

Dans certains pays, comme par exemple la Grèce et Singapour, les troubles chroniques associés au coup du lapin sont rares, malgré le nombre tout aussi élevé de collisions par l'arrière. Il est probable que des facteurs psychosociaux (tels que la peur d'une douleur permanente, des procédures d'assurance stressantes, etc.) jouent un rôle de renforcement dans l'apparition des plaintes chroniques.

### Comment le reconnaître ?

Quelques heures à plusieurs jours après un accident de la route, un ou plusieurs des symptômes suivants peuvent se manifester :

- douleur au cou, irradiant parfois vers l'arrière de la tête, les épaules et les bras,
- raideur du cou / limitation de la mobilité du cou,
- douleur à l'épaule, douleur entre les épaules,
- mal de tête, surtout à l'arrière de la tête, parfois irradiant vers le front,
- hypersensibilité à la lumière, au bruit et aux odeurs, vertiges, bourdonnements d'oreilles, nausées,
- picotements et engourdissement des mains,

- troubles de la mémoire,
- fatigue.

### Comment le diagnostic est-il posé ?

Le médecin vous posera des questions sur les circonstances précises de l'accident. Il vous posera également des questions sur vos symptômes actuels et sur toute maladie et tout symptôme qu'éventuellement vous aviez déjà avant l'accident. Le médecin examinera votre cou et sa mobilité et détectera les douleurs locales lorsqu'il exerce une pression. Il vérifiera s'il n'y a pas de lésion aux nerfs. Il peut également demander un examen radiologique des vertèbres cervicales pour exclure des lésions des vertèbres (fractures ou déplacements). S'il suspecte d'autres lésions (fractures, lésions nerveuses...) ou si vous avez des problèmes graves ou qui persistent longtemps, le médecin vous adressera à un spécialiste pour un examen plus approfondi et un traitement.

### Que pouvez-vous faire ?

Reprenez vos activités quotidiennes normales dès que possible après l'accident. Sachez que vos symptômes peuvent durer quelques semaines. C'est normal, et il n'y a pas de raison de s'inquiéter. La plupart des troubles liés au coup du lapin guérissent spontanément.

Si le médecin vous prescrit des exercices, effectuez-les comme il vous les a montrés. La reprise des activités normales et des exercices actifs a un effet bénéfique sur la durée totale des symptômes et sur le rétablissement. Il n'a pas été démontré que le repos prolongé ou le port d'une minerve seraient utiles ; ils ne favorisent en rien le rétablissement et peuvent être néfastes.

### Que peut faire le médecin ?

Pour la douleur aiguë après l'accident, le médecin peut vous prescrire du paracétamol ou un anti-inflammatoire. Il peut être utile de prendre quelques jours de repos. Rester actif accélère la récupération. Le médecin peut vous prescrire un programme d'exercices et/ou un traitement par un kinésithérapeute.

Si la douleur dure plus de trois mois, un programme de révalidation impliquant différents prestataires de soins tels que médecin, kinésithérapeute, ergothérapeute, psychologue, etc. (programme multidisciplinaire de révalidation) peut aider à soulager la douleur et à améliorer la fonction du cou.

### En savoir plus ?

- [La radiographie, ici](#), ou [à trouver sur cette page des Cliniques St Luc UCL](#).
- [Paracétamol – CBIP – Centre Belge d'Information Pharmacothérapeutique](#)
- [Anti-inflammatoires non-stéroïdiens – CBIP – Centre Belge d'Information Pharmacothérapeutique](#)

### Source

[Guide de pratique clinique étranger 'Whiplash injury' \(2008\), mis à jour le 04.05.2017 et adapté au contexte belge le 16.06.2018 – ebpracticenet](#)