

Lien vers l'article:

<https://infosante.whitecube.dev/guides/douleurs-cervicales>



Douleur cervicale (cervicalgie)

De quoi s'agit-il ?

La douleur cervicale (cervicalgie) peut être spécifique ou non spécifique.

- La douleur cervicale est dite « spécifique » si elle a une cause, par exemple une hernie entre les vertèbres du cou (hernie cervicale). Il s'agit d'une affection qui s'accompagne de douleurs cervicales.
- La douleur cervicale est dite « non spécifique » si aucune anomalie corporelle n'a été trouvée comme cause.

La douleur peut être aiguë ou chronique. Les douleurs cervicales sont **généralement anodines et disparaissent spontanément**. Dans la plupart des cas, il s'agit de douleurs cervicales non spécifiques, cela signifie qu'on n'en a pas trouvé la cause. La douleur **diminue spontanément** au bout de quelques semaines.

Les douleurs cervicales constituent, après les problèmes de dos et d'épaules, la plainte la plus fréquente de l'appareil locomoteur. Deux personnes sur trois éprouvent des douleurs cervicales de temps en temps au cours de leur vie.

Symptômes d'alerte

En cas de douleurs cervicales non spécifiques, **on ne trouve pas la cause directe**. Cela ne signifie pas qu'il n'y a pas de douleurs. Il s'agit parfois d'un **surmenage anodin**.

Mais la douleur peut aussi être le signe d'une affection sous-jacente (douleur cervicale spécifique). Vous devez rester attentif à toute une série de symptômes, parce qu'ils peuvent indiquer de graves affections. Ces symptômes sont appelés des **symptômes d'alerte**. Une maladie grave est plus vraisemblable chez les personnes qui :

- ont des douleurs cervicales pour **la première fois** et sont âgées de moins de 20 ans ou plus de 55 ans ;
- ont une faiblesse musculaire dans différents groupes musculaires ;
- ont des douleurs non traitables ou croissantes.

Les symptômes d'alerte sont les suivants :

- Les symptômes pouvant indiquer une compression de la moelle épinière :
 - aggravation **progressive des plaintes** ;
 - anomalies neurologiques comme des paralysies, une perte de sensibilité, une diminution de la force musculaire, une perte de contrôle des urines ou des selles ;
 - sensation de courant électrique qui parcourt le dos et les membres au moment de la flexion du cou ;
 - réflexes anormaux.
- Les symptômes pouvant indiquer un **cancer, une infection ou une inflammation** :
 - mal-être généralisé, fièvre, perte de poids inexplicable ;
 - douleur croissante et continue, également la nuit ;
 - ganglions gonflés ;
 - sensibilité douloureuse sur une vertèbre en particulier ;
 - antécédents de cancer, infections graves, atteinte des défenses immunitaires comme le sida, des infections articulaires, la consommation de drogues.
- Les symptômes après un **traumatisme** :
 - un récent accident avec lésion cervicale (chez les personnes souffrant d'ostéoporose, il peut s'agir d'un traumatisme léger) ;
 - chirurgie récente dans la région cervicale ;
 - risque accru d'ostéoporose, comme à la ménopause ou en cas de consommation de cortisone pendant une longue période.

- Les symptômes dus à une **mauvaise circulation sanguine** :
 - vertiges ou troubles de la vue lors de mouvements du cou ;
 - chute soudaine avec ou sans perte de connaissance (drop attack).

Comment le diagnostic est-il posé ?

Il peut être très difficile d'arriver à un diagnostic correct. Souvent, le médecin ne peut pas tirer de conclusion en se basant uniquement sur les plaintes. **L'examen du cou** peut donner quelques indications, mais il nécessite une grande expérience. Souvent, **les radiographies** n'apportent pas davantage de clarté, et peuvent même mettre le médecin sur une mauvaise piste. L'établissement d'un diagnostic d'arthrose, par exemple au niveau des vertèbres cervicales, ne permet pas de prouver que les douleurs cervicales sont dues à cette affection. À partir d'un certain âge, tout le monde a un peu d'arthrose. Il faut donc surtout se fier **aux symptômes d'alerte**, pour lesquels des examens complémentaires seront toujours réalisés.

Traitement

Traitements non médicamenteux

Un kinésithérapeute peut vous conseiller et vous rassurer. Il est important de rester en mouvement.

En cas de douleurs cervicales non spécifiques, peu de traitements ont fait la preuve de leur efficacité dans le cadre d'études.

Ce qui semble donner le meilleur résultat en cas de **douleurs cervicales non spécifiques chroniques**, c'est un programme d'exercices sous surveillance professionnelle, associé à une thérapie manuelle consistant en des manipulations et en la mobilisation des vertèbres cervicales. Des traitements de physiothérapie ont un effet sur la douleur, et agissent aussi sur votre état fonctionnel général.

Une minerve n'a pas d'effet et peut même entraîner un affaiblissement des muscles du cou. Des coussins ergonomiques (par exemple dans le fauteuil ou dans le lit) permettent de soulager la douleur. L'acupuncture au niveau des points gâchettes peut soulager la douleur à court terme.

Traitements médicamenteux

Le paracétamol, les anti-inflammatoires et les opioïdes agissent à court terme, mais ils ne guérissent pas. Éliminer la douleur peut cependant être utile pour mieux bouger et donc entretenir la fonction cervicale. La douleur peut aussi être soulagée par des **injections locales de lidocaïne** autour des régions douloureuses. La toxine botulique n'a pas prouvé son efficacité dans les études.

Rédaction le 20 novembre 2019.

Dernière mise à jour le 20 novembre 2019

Lien vers l'article:

<https://infosante.whitecube.dev/guides/douleurs-cervicales>



Liens Utiles

- Toxine botulique
<https://www.cbip.be/fr/keywords/toxine+botulique?type=substance>
- Opioides
<https://www.cbip.be/fr/chapters/9?frag=6544>
- Bouger à tout âge... Après 50 ans aussi !
<http://mangerbouger.be/Bouger-a-tout-age-meme-apres-50-ans>
- Le torticolis et les cervicalgies
<http://www.mongeneraliste.be/fiches-patients/le-torticolis-et-les-cervicalgies>
- Activité physique
<http://mangerbouger.be/Activite-physique-dernieres-recommandations-OMS-et-etat-de-la-situation-en>
- Paracétamol
<http://www.cbip.be/fr/chapters/9?frag=6437>
- Anti-inflammatoires non-stéroïdiens
<https://www.cbip.be/fr/chapters/10?frag=6767>
- Cou et nuque : contre les douleurs, bougez !
<http://www.mongeneraliste.be/maladies/cou-et-nuque-contre-les-douleurs-bougez>

Sources

- Guide de pratique belge
<https://kce.fgov.be/fr/douleurs-cervicales-asp%C3%A9cifiques-diagnostic-et-traitement>