

Torticolis : redressez la tête !

À savoir

Le cou est constitué de muscles qui soutiennent le poids de notre tête.

Parfois certains muscles se bloquent brutalement d'un seul côté et la douleur force à garder la tête tournée, légèrement penchée : c'est le torticolis.

Il survient le plus souvent après un mauvais mouvement ou une mauvaise position durant la nuit. Généralement sans gravité, il disparaît en quelques jours mais la douleur peut être très gênante et empêcher les mouvements.

Nos conseils

En pratique

► Maintenez la tête

Un collier cervical permet de limiter les mouvements de la tête et apportent une chaleur locale qui soulage immédiatement. Les colliers semi-rigides sont plus efficaces. Plusieurs tailles existent, la prise de mesure est nécessaire pour déterminer celui qui vous convient.

► Soulagez la douleur

En l'absence de contre-indications, prenez si besoin un médicament anti-douleur : l'aspirine, l'ibuprofène ou le paracétamol peuvent être utilisées. Respectez les dosages usuels.

► Décontractez les muscles

Les médicaments « décontractants » limitent la raideur du muscle. Si vous conduisez, prenez-le le soir uniquement car il provoque une somnolence. Massez doucement votre cou avec un baume local décontractant chauffant.

► Chauffez

En complément du collier et du baume chauffant, vous pouvez utiliser des patches chauffants : placés à même la peau, sous le collier cervical éventuellement, ils maintiennent une chaleur locale pendant plusieurs heures.

Adoptez les bons réflexes

- ▶ Maintenez votre cou au chaud (écharpes, foulards...).
- ▶ Essayez si possible de vous reposer 48 heures et de bouger le moins possible.
- ▶ Portez votre collier la nuit aussi : c'est en effet pendant le sommeil que les muscles se relâchent et risquent de prendre une mauvaise posture.
- ▶ Evitez les manipulations du cou : si vous consultez un ostéopathe, faites-le après un diagnostic et sous contrôle médical.
- ▶ Vous pouvez laver les colliers cervicaux à la main avec de l'eau tiède et du savon de Marseille et les faire sécher à l'air libre à plat.

Pour aller plus loin

Pour éviter les récurrences :

- ▶ Evitez les courants d'air (vitres de voiture ouverte, soufflerie de climatisation...).
- ▶ Dormez si possible sur le dos, la tête calée dans un oreiller.
- ▶ Optez pour un coussin cervical qui s'adapte à la forme du cou et de la tête.

Quand consulter le médecin ?

- ▶ Si la raideur s'accompagne d'autres signes comme de la fièvre, des maux de tête, des frissons, troubles de la parole ou de la vue, faiblesse musculaire, des bourdonnements d'oreille, si la douleur irradie vers le bras : consultez en urgence.
- ▶ Si le torticolis apparaît chez un enfant qui a un rhume et/ou de la fièvre.
- ▶ S'il fait suite à un choc, un accident de la route.
- ▶ Si vous ne ressentez aucune amélioration dans les 48 heures.
- ▶ Si les douleurs empêchent de dormir.
- ▶ Si le torticolis récidive régulièrement.