



Douleurs cervicales (niveau III)



Pourquoi j'ai mal au cou?

Beaucoup de choses peuvent contribuer à ressentir de la douleur, comme:

- Blessures telles qu'un coup de fouet cervical, une hernie discale ou un nerf pincé
- Muscles du cou tendus
- Stress et anxiété
- Mauvais sommeil

Ma douleur va-t-elle disparaître?

- La douleur cervicale se résout souvent en quelques mois
- Le traitement peut accélérer la récupération tout en réduisant la douleur et en améliorant la fonction

Qu'est-ce que je peux faire?

Pour vous aider à accélérer votre rétablissement:

- Participez à vos soins avec votre fournisseur de soins de santé
- Continuez vos activités quotidiennes même si vous éprouvez de la douleur (dans les limites du motif)

Options de traitement possibles à discuter avec votre fournisseur de soins de santé

- Exercices d'étirement et de relaxation ([cliquez ici pour des exercices](#))
- Exercices de renforcement classés supervisés^a ([cliquez ici pour des exercices](#))
- Soins multimodaux qui peuvent consister de thérapie manuelle, éducation et des exercices^b

Contactez votre professionnel de la santé si vous ressentez l'une des situations suivantes

- Blessure récente à la tête
- Maux de tête soudains et intenses ou douleurs cervicales
- Incapacité d'effectuer des mouvements
- Perte de poids soudaine ou perte d'appétit
- Douleur au repos
- Fièvre/ frissons/ sensation de maladie
- Perte de sensation dans les épaules, les bras ou les mains

*Douleur cervicale avec l'évidence de la participation neurologique sans signes ou symptômes de pathologie structurale, y compris les réflexes diminués ou absents, la sensation diminuée ou limitée, ou la faiblesse musculaire.

^aRecommandé pour les personnes ayant des douleurs cervicales de niveau 3 | ^bRecommandé pour les personnes atteintes d'un coup de fouet cervical de niveau 3
Côté P, Wong JJ, Sutton D., et al. Management of neck pain and associated disorders: A clinical practice guideline from the Ontario Protocol for Traffic Injury Management (OPTIMa) Collaboration. Eur Spine J. 2016; 25:2000-2022 and Bussièrès AE, Stewart G, Al-Zoubi F., et al. The treatment of neck pain-associated disorders and whip-lash-associated disorders: a clinical practice guideline. J Man Physiol Ther. 2016; 39(8): 523-564.e27.