



# Douleur au cou (grades I et II)\*



## Pourquoi ai-je mal au cou?

De nombreux facteurs peuvent contribuer à la sensation de douleur, tel que:

- Muscles du cou tendus
- Blessures (par exemple, coup de fauet cervical)
- Stress et anxiété
- Sommeil de mauvaise qualité

## Ma douleur va-t-elle disparaître?

- Les douleurs cervicales disparaissent souvent en quelques semaines ou mois
- Le traitement peut accélérer la guérison tout en réduisant la douleur et en améliorant la fonction

## Que puis-je faire?

Pour vous aider à accélérer votre récupération:

- Participez à vos soins avec votre prestataire de soins
- Poursuivez vos activités quotidiennes même si vous ressentez une certaine douleur (dans une limite raisonnable)

## Options de traitement possibles à discuter avec votre prestataire de santé

- Amplitude de mouvement et exercices de renforcement<sup>b</sup> ([cliquez ici pour des exemples](#))
- Manipulation or mobilisation<sup>a,b</sup>
- Exercices de Qigong<sup>b</sup>
- Yoga Iyengar<sup>b</sup>
- Massage clinique<sup>b</sup>
- Thérapie laser à bas niveau<sup>b</sup>
- Relaxants musculaires<sup>a</sup>
- Anti-inflammatoires non-stéroïdiens<sup>b</sup>

## Contactez votre prestataire de soins de santé si vous recontriez l'une des situations suivantes

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

\*Les types de douleurs cervicales les plus courants sont le Grade I (aucun signe ou symptôme suggérant une pathologie structurelle majeure et aucune ou une légère interférence avec les activités de la vie quotidienne) et le grade II (aucun signe ou symptôme de pathologie structurelle majeure, mais une interférence majeure avec les activités de la vie quotidienne).

<sup>a</sup>Douleur au cou ≤ Durée de 3 mois | <sup>b</sup>Douleur au cou > Durée de 3 mois

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 whiplash-associated disorders: a clinical practice guideline. J Man Physiol Ther. 2016; 39(8): 523-564.