



Nom patiente/patient

Date AAAA / MM / JJ

Nom prescriptrice/prescripteur



Association
québécoise de la
physiothérapie



Prescription non pharmacologique pour la cervicalgie aiguë

La douleur au cou est une raison de consultation fréquente

Un **examen clinique approfondi** permet de déterminer si la douleur représente un risque pour la personne qui la ressent. Dans votre cas, votre professionnel(le) de la santé a conclu que votre état de santé est rassurant et qu'aucun examen supplémentaire n'est requis pour le moment. *(tiré de Choisir avec soin Québec et adapté pour cervical)*

Pertinence des tests d'imagerie

Différentes structures de votre cou peuvent influencer la douleur que vous ressentez, mais le traitement recommandé reste le même. Il n'est **pas nécessaire de faire une imagerie** tel qu'une radiographie ou résonance magnétique de votre cou à ce stade-ci.

Le diagnostic le plus probable pour expliquer la douleur au cou (tiré de JOSPT 2017)

- Douleur cervicale (entorse / torticollis / whiplash / enjeu de contrôle moteur)
- Douleur cervicale avec diminution de mobilité (raideur)
- Douleur cervicale avec irradiation dans le bras (cervicobrachialgie)
- Douleur cervicale avec mal de tête (céphalée cervicogénique)

La douleur au cou est généralement augmentée par un des mouvements du cou suivants

- **Flexion** : tête penchée, usage cellulaire ou tablette, lecture, bricolage, cuisine
- **Extension** : avancer le menton, usage ordinateur, jeux vidéos, boire, laver cheveux, vélo
- **Rotations répétées ou prolongées** : angles morts lors de la conduite auto, position des écrans

Conseils généraux pour la gestion de la douleur au cou

- Évitez le repos prolongé et **continuez vos activités quotidiennes** dans le respect de la douleur
- Évitez les positions prolongées et les mouvements répétés qui augmentent la douleur
- **Variez le type d'activités et les postures** : debout, assis, marche
- Évitez le port d'un collet cervical

Recommandations de positions pour la gestion de la douleur au cou

☐ Pour la douleur en flexion

- Utilisez un support pour élever le livre, tablette ou cellulaire à une hauteur non douloureuse.



☐ Pour la douleur en extension

- Abaissez la position de l'écran d'ordinateur : haut de l'écran à la hauteur des yeux ou un peu plus bas.
- Réduisez ou morcelez temporairement le travail avec les bras en hauteur.
- Rentez le menton.



☐ Pour la douleur en rotation

- Tournez la tête en bloc avec les épaules pour réduire la rotation du cou.
- Positionnez vos écrans ou la personne avec qui vous parlez devant vous.

☐ Pour toute douleur au cou

- Ajoutez un support sous vos bras afin de diminuer la tension sur votre cou lorsque vous êtes en position assise : appuis-bras élevés ou coussins.



Exercices recommandés

Les exercices cochés ci-dessous sont suggérés pour améliorer votre condition.

Répétez ces mouvements de 5 à 10 fois, 1 à 3 fois par jour.

Ajustez les séries et les répétitions **selon votre tolérance**.

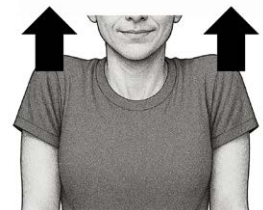
Ces exercices actifs doux sont **sans danger** et peuvent être réalisés avec un léger inconfort tolérable qui ne persiste pas après.

☐ Mobilité cervicale

- Rotation cervicale : Assis, faire le mouvement de tête « non ».
- Flexion et extension : Assis, faire le mouvement de tête « oui ».
- Réalisez l'exercice dans l'amplitude de mouvement confortable.
- Ajoutez au besoin un support sous vos bras pendant l'exercice.

☐ Renforcement des trapèzes

- Haussez les épaules : assis ou debout, élevez vos épaules vers vos oreilles, tenir 10 secondes puis relâchez lentement.



☐ Renforcement du cou

- Extension : Assis, le corps incliné vers l'avant avec les avant-bras appuyés sur les cuisses, tenir la tête dans cette position 10 secondes puis redressez votre corps.

Alternative : debout avec les avant-bras appuyés sur un comptoir, prenez la position de planche, tenir 10 secondes.



- Flexion : Débutez assis dans un fauteuil au dossier incliné, soulevez légèrement la tête en rentrant le menton, tenir 10 secondes puis relâchez doucement.



Difficulté moyenne

Faites progresser la difficulté en augmentant l'inclinaison vers l'arrière jusqu'à être à plat.



Difficulté élevée

☐ Mobilisation neurodynamique – si douleur dans le bras

- Debout, allongez le bras et levez-le de côté, tournez la paume de la main vers l'extérieur. Bougez le poignet pour amener le dos de la main vers votre corps. Recherchez une sensation d'étirement doux dans votre bras. Revenez à la position de départ puis répétez 10 fois lentement.

Option : ajoutez un mouvement de tête penchée de côté.



Rassurance

La majorité des douleurs au cou évoluent bien et avec le temps. Notez que **plusieurs facteurs peuvent influencer la douleur et votre récupération**, comme le sommeil, l'état psychologique et émotionnel, l'environnement de travail et le niveau de stress. N'hésitez pas à en discuter avec votre professionnel(le) de la santé.

Vous devriez **consulter à nouveau si la douleur et vos capacités physiques ne s'améliorent pas en six à huit semaines ou si vos symptômes s'aggravent**.

Médication : au besoin, consultez votre pharmacien(ne) pour avoir les meilleures recommandations pharmacologiques pour aider la gestion de la douleur.