ASSOCIATION DES CHIROPRATICIENS DU QUÉBEC
7960, boul. Métropolitain Est, Anjou (Québec) H1K 1A1
Téléphone : (514) 355-0557 • Télécopieur : (514) 355-0070 • htttp://www.chiropratique.com

Les torticolis

Le torticolis se traduit par une contraction musculaire au niveau du cou. Bien que bénin, le torticolis peut s'avérer très douloureux et handicapant. En général, les symptômes se décrivent par une raideur prononcée de la nuque ou une incapacité à bouger la tête normalement.

En réalité, le vrai torticolis est une affection mécanique très rare qui n'est généralement pas douloureuse, mais où des spasmes musculaires peuvent apparaître au fil du temps. Le syndrome facettaire (articulation arrière de la colonne) est, quant à lui, une inflammation à la partie arrière joignant deux vertèbres appelées facettes. Une bonne rotation du cou nécessite un fonctionnement optimal des os, des tendons et des muscles. L'ajustement chiropratique peut s'avérer une solution nécessaire pour soulager votre cou en cas de blessure et lui redonner l'amplitude habituelle. Les facettes articulaires sont recouvertes d'une membrane de soutien, la capsule.

Suite à un étirement prolongé ou soudain, il se peut que la capsule s'étire et crée une inflammation qui envahira très rapidement l'espace réservé aux nerfs à la sortie des vertèbres. Le mouvement de va-et-vient des racines nerveuses étant fortement réduit et les racines n'étant pas élastiques, tout mouvement de la tête dans leur direction provoquera une douleur vive. Afin de diminuer la douleur, vous essayez habituellement de garder la tête penchée du côté moins douloureux.

La chiropratique centre sa philosophie, son art et sa science sur le maintien de l'homéostasie (équilibre) du corps humain et sur sa capacité innée de guérison naturelle. Elle ne se concentre pas uniquement sur les symptômes ou la douleur, mais cherche à identifier et à soigner la cause du problème.

La chiropratique est fondée sur le fait scientifique suivant : le système nerveux impose son contrôle à toutes les cellules, tissus, organes et systèmes du corps. Un dérangement à la colonne vertébrale peut causer des interférences sur le système nerveux et ainsi provoquer des problèmes au niveau de **l'équilibre** de santé du corps.

La chiropratique vise le recouvrement et le maintien de la santé globale humaine via l'interaction des systèmes nerveux, musculaire et squelettique.

Causes

Le torticolis est généralement provoqué par une contraction excessive d'un à plusieurs muscles. La présence de torticolis est un signe qu'il y a une dysfonction dans l'interaction entre les systèmes nerveux, musculaire et squelettique. Si le système nerveux ne fonctionne pas normalement, il en résulte une augmentation de la tension musculaire, appelée spasme musculaire. C'est un mécanisme de protection que le système nerveux met en place afin d'éviter une blessure plus importante.

Tout le monde, à un moment ou à un autre, peut souffrir de cette affection de la colonne vertébrale. Une position prolongée de sommeil sur le ventre, une sieste sur le divan (le cou à 45 degrés), une chute violente, un travail amenant le cou en hyperextension (vers l'arrière) comme peinturer des plafonds, ou encore une restriction de mouvement causée par la présence d'une dégénérescence du complexe de subluxation vertébrale (CSV) peuvent être la cause d'un syndrome facettaire.

La présence de torticolis est un signe qu'il y a une dysfonction dans l'interaction entre les systèmes nerveux, musculaire et squelettique.

Le saviez-vous ?

Le mot «chiropratique» provient du grec et signifie «fait avec les mains».

Le docteur en chiropratique est un professionnel de la santé de premier contact : vous pouvez donc le consulter sans être recommandé.

De par sa formation universitaire, le chiropraticien possède l'expertise nécessaire pour poser un diagnostic, ce qui lui permettra de créer un programme de soins correspondant à votre condition physique, à votre âge et à vos objectifs de santé.

Prévention

Il est possible de prévenir le torticolis en maintenant une bonne posture au travail et en évitant les mouvements répétitifs. Une position de sommeil adéquate, sur le dos ou le côté, favorisera un alignement optimal du cou pendant le sommeil. L'ajustement vertébral peut aussi améliorer la mobilité vertébrale et ainsi prévenir les spasmes musculaires.

Traitement

L'application de glace par période de 5 à 10 minutes du côté de la douleur permettra une diminution de l'inflammation articulaire et/ou musculaire. Contrairement à certaines croyances, le traitement le plus efficace n'est pas la mobilisation, mais bien les corrections vertébrales (mouvements). Des contractions musculaires isométriques (contraction du muscle contre une résistance) à gauche et à droite du cou peuvent alléger les tensions et les spasmes musculaires. Votre professionnel de la santé traitant devrait être en mesure de vous enseigner ce type de contraction.

Le chiropraticien est habilité à diagnostiquer les torticolis. Si le torticolis est causé par des éléments hors du champ de pratique du chiropraticien, celui-ci vous dirigera vers le spécialiste le plus approprié pour vous. L'approche chiropratique vise à diminuer le spasme musculaire, la douleur et l'inflammation. Le traitement vise à redonner la mobilité à votre cou et à rééduquer les systèmes nerveux, musculaire et squelettique. Parlez-en à votre chiropraticien.

Conseils

1. Appliquer de la glace le plus tôt possible sur la zone douloureuse de 5 à 10 minutes à la fois.
2. Éviter les courants d'air qui risquent d'augmenter la tension musculaire, en gardant le cou bien au chaud dans une écharpe ou un foulard.
3. Faire des exercices isométriques des muscles du cou (3 à 5 fois et d'une durée de 6 secondes à la fois).