

# LE TORTICOLIS

## Qu'est-ce que c'est ?

Le torticolis musculaire est, comme son nom l'indique, une contracture de certains muscles du cou, qui empêche la tête de se mouvoir correctement. La plupart du temps, c'est le muscle sterno-cléido-mastoïdien qui est en cause. La victime se réveille le matin, avec la tête coincée dans une position inconfortable, incapable de la bouger. N'importe qui peut être touché par le torticolis, mais il survient plus souvent entre 30 et 60 ans. Les femmes sont moitié plus touchées que les hommes.

## Quelles sont les causes ?

Elles sont multiples.

- Dans la majorité des cas, le torticolis est provoqué par une mauvaise position durant le sommeil. Ce qui explique que les symptômes apparaissent généralement au lever.
- Un faux mouvement, un mouvement brutal ou forcé du cou peuvent également déclencher sur le champ une contracture qui durera plusieurs jours.
- Un traumatisme violent tel qu'un accident de voiture en est parfois la cause.
- Un courant d'air prolongé sur la nuque peut également suffire à déclencher les symptômes.

## Quels sont les symptômes ?

Ils sont très facilement reconnaissables :

- Raideur de la nuque.
- Tête « coincée » dans une position inhabituelle.
- Fortes douleurs lorsque l'on tente d'effectuer un mouvement de rotation.

## Comment établit-on le diagnostic ?

Pour confirmer la suspicion de torticolis, le médecin se basera simplement sur la description des symptômes et sur la palpation de la nuque et du haut du dos.

Il pourra éventuellement demander une radio de contrôle pour éliminer toute autre pathologie, notamment si le patient a subi un traumatisme physique.

## Quelle est l'évolution ?

Généralement, les symptômes du torticolis s'estompent en quelques jours. Si toutefois, ils durent plus de cinq jours, il faudrait consulter un médecin, car ils pourraient être révélateurs d'une autre maladie. Même chose si le torticolis revient plusieurs fois par an :

il pourrait par exemple être consécutif à une arthrose ou à une scoliose.

Consultez toujours votre médecin si ce torticolis s'accompagne de fièvre. Il y a alors des risques pour qu'il soit le symptôme d'une maladie type grippe, angine ou otite.

### **Quels sont les traitements disponibles ?**

- Le premier remède est le repos, au chaud. Veillez à bien couvrir votre nuque d'une écharpe ou, mieux, d'une bouillotte, la chaleur ayant un effet décontractant sur les muscles.

- Les anti-inflammatoires sont généralement efficaces pour calmer la douleur.

- Les myorelaxants, à appliquer en pommade par exemple, peuvent également être utilisés avec succès.

Pour un torticolis musculaire, avec ce traitement, les symptômes doivent disparaître dans les trois jours.