



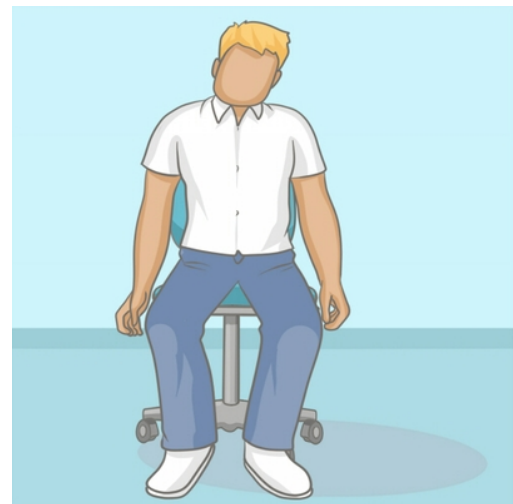
Éviter et soulager un torticolis

Introduction

Le torticolis est une intense douleur du cou due à un spasme musculaire qui empêche la majeure partie des mouvements de rotation et d'inclinaison de la tête.

Bénigne dans 85 % des cas, cette contracture est handicapante, d'où l'intérêt de savoir comment éviter et soulager un torticolis.

Pour aller plus loin, consultez la page [Cervicalgie](#) de notre site spécialisé [Mal de dos](#)



© Finemedia

Télécharger et imprimer **gratuitement**

+ de 2000 documents

Guides, fiches pratiques, lettres et contrats-type, etc.

<http://mal-de-dos.comprendrechoisir.com/ebibliotheque/liste>

Matériel nécessaire pour éviter et soulager un torticolis

Oreiller ergonomique à mémoire de forme



Minerve



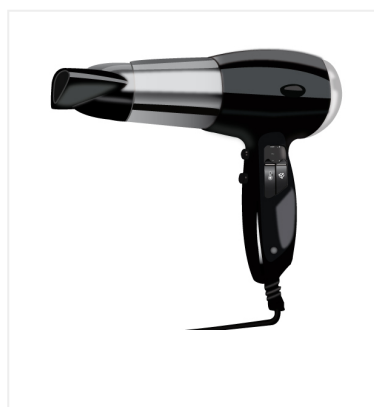
Pommade à l'arnica



Baume du tigre



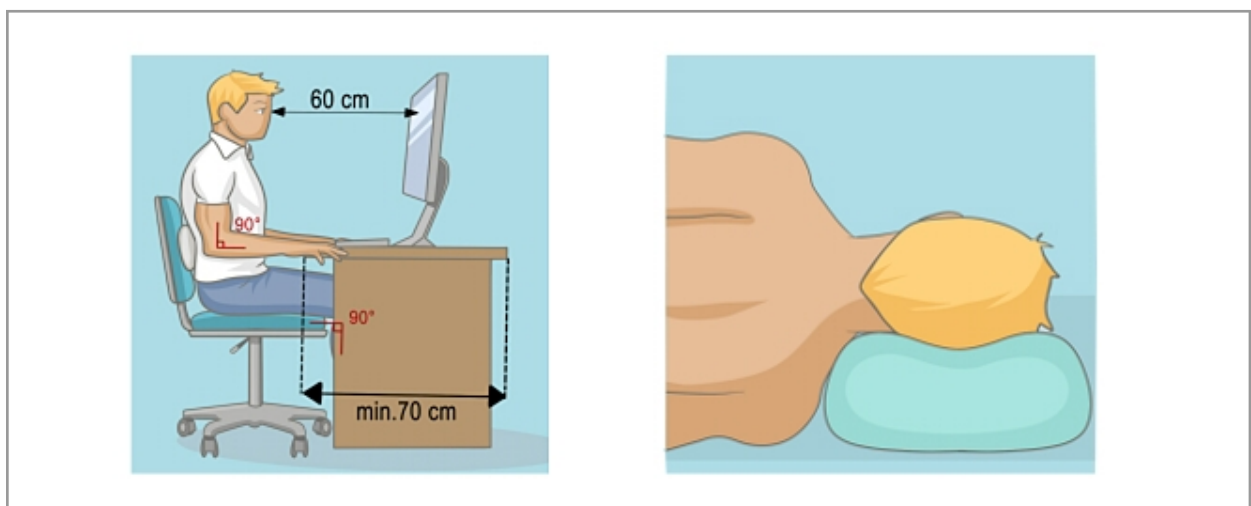
Sèche-cheveux



Bouillotte



1. Adoptez une position neutre



© Finemedia

La première solution pour éviter d'être victime d'un torticolis est de ne pas adopter de position extrême :

- Si vous travaillez sur un ordinateur, réglez correctement votre siège.

Voir la fiche pratique : [Adopter une bonne position assise au bureau](#)

- Faites en sorte d'adapter au mieux votre position pour conduire en voiture.
- Utilisez un kit mains libres pour éviter d'avoir à coincer votre téléphone entre votre épaule et votre cou.
- Au lit, utilisez un oreiller ergonomique à mémoire de forme, ni trop mou ni trop dur.
- Dormez de préférence sur le côté, tête dans l'axe du corps, ou sur le dos.

2. Évitez les contraintes

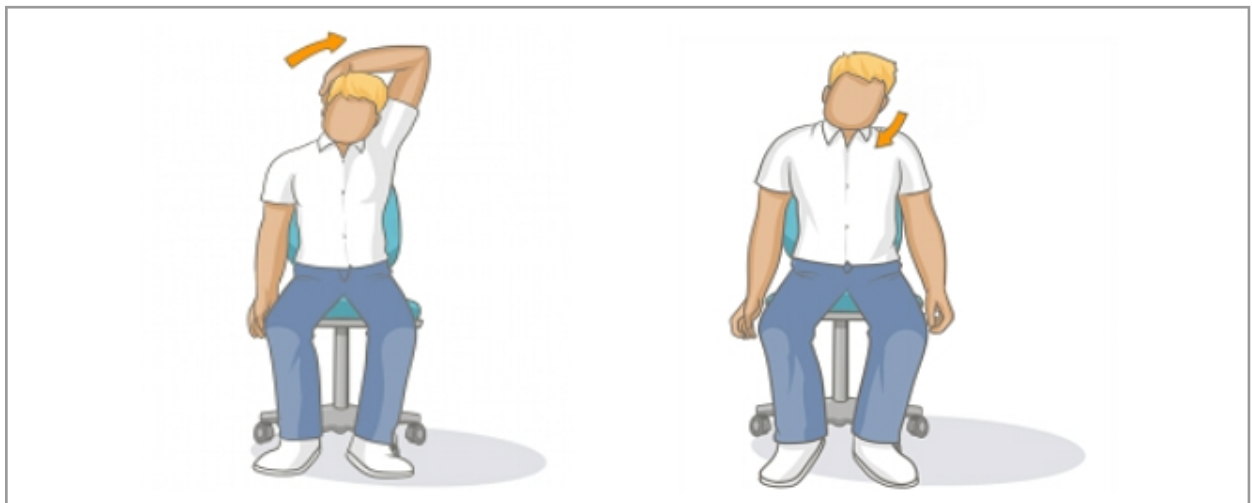
Faites en sorte de ne pas soumettre votre cou à des contraintes importantes, ou minimales mais prolongées.

Évitez notamment :

- de vous coucher sur le ventre ;
- de lire au lit ;
- de passer beaucoup de temps sur une tablette tactile qui oblige à garder la tête penchée en avant.

Il faut également éviter les contrariétés. En effet, le stress va avoir tendance à faciliter les contractures musculaires et les tensions en général.

3. Mobilisez votre cou



© Finemedia

Faites régulièrement de petits mouvements de rotation, d'inclinaison et de flexion/extension du cou pour le détendre, notamment lorsque vous conservez longtemps une position, devant un ordinateur au bureau, par exemple.

Voir la fiche pratique : [Étirer son dos au bureau](#)

Mobilisez également vos bras : certains muscles cervicaux s'insèrent sur le membre supérieur.

Voir la fiche pratique : [Étirer ses bras](#)

4. Soulagez votre cou une fois le torticolis installé

En cas de torticolis aigu

Appliquez une poche de glace sur votre cou pendant 5 min toutes les 2 h.

Attention : ne faites cela qu'en cas de crise, pas sur des torticolis sourds ou chroniques !

Si les douleurs sont particulièrement vives aux mouvements, optez dans un premier temps pour une minerve (collier cervical), mais ne le conservez pas plus de 48 h. Vous pouvez ne le mettre qu'en cas de besoin, pour conduire, par exemple.

En cas de torticolis chronique

Préférez l'application de chaud :

- sèche-cheveux ;
- eau chaude : prenez un bain bien chaud par exemple ;
- bouillotte...

5. Soignez le torticolis

Plusieurs solutions existent pour soigner un torticolis. Sachez toutefois que le repos est recommandé.

Massages

Faites vous masser avec délicatesse, éventuellement avec des crèmes telles que l'arnican ou le baume du tigre, par exemple.

Procédez également à quelques étirements.

Médecines douces

De nombreuses médecines douces proposent des solutions très efficaces en cas de torticolis, aussi bien pour une solution immédiate qu'à long terme.

Citons notamment :

- l'ostéopathie ;
- l'étiopathie ;
- la chiropractie ;
- l'homéopathie ;
- l'acupuncture ;

- le shiatsu.

Si vous devez patienter avant de consulter, vous pouvez opter pour une immobilisation du cou avec une minerve.

Pour en savoir plus ; consulter la page [Qui contacter ?](#) de notre site [Douleurs musculaires](#)

Et encore plus de
fiches pratiques !



- [Bien se laver les mains](#)
- [Soigner une verrue](#)
- [Soulager un zona](#)
- [Soulager une conjonctivite](#)
- [Arrêter un saignement de nez](#)
- [Bien utiliser les fleurs de Bach](#)



Comprendre
Choisir

© Fine Media, 2014

ComprendreChoisir est une marque de Fine Media - 108, rue des Dames - 75017 Paris

Ce document est la propriété exclusive de Fine Media.

Vous pouvez partager ce document gratuitement en l'état mais vous ne pouvez pas le modifier, le revendre ou en utiliser tout ou parties des textes et images sans autorisation explicite de la part de la société Fine Media.

Pour toute question, contactez Fine Media à l'adresse : contact@finemedia.fr