

Les cervicalgies aiguës ou chroniques

Par **Dr Guy Hains**, chiropraticien et **Dre Anne-Marie Lamy**, chiropraticienne



Il existe plusieurs raisons pour ne pas manipuler (avec cavitation) le cou de certains de nos patients : ils sont trop âgés, trop tendus, ils ont peur du craquement, etc. La méthode suivante peut remplacer la manipulation ou la précéder.

Le praticien doit d'abord examiner la région où se situe le mal pointé par le patient. Une fois que les vertèbres impliquées sont trouvées (disons les 1^{re}, 2^e et 3^e cervicales du côté droit), le patient en pronation, un contact est pris avec les pouces, un sur l'autre, sur la partie postérieure des apophyses transverses des vertèbres impliquées. Un seul contact est suffisant pour rejoindre les trois vertèbres. Les bras du praticien sont dans un angle de 45 degrés et perpendiculaires au patient. La pression d'une durée de huit secondes doit être ferme, sans bouger et douloureuse tout en étant endurable. Ce traitement est calmant et anti-inflammatoire. À chacune des visites du patient, il est répété jusqu'à ce que la région soit normalisée. Habituellement, une amélioration est ressentie par le patient et le thérapeute en deçà de cinq à six traitements, même dans les cas très chroniques. De 10 à 15 traitements peuvent être nécessaires pour éliminer toute irritation. Étant donné que le patient est conscient de l'hypersensibilité de la région affectée et que, de traitement en traitement, il peut sentir la diminution du mal, il n'a pas à être convaincu de la nécessité ni de l'utilité des traitements. Afin d'accélérer les résultats, il est possible de traiter la région impliquée de trois façons, une après l'autre, lors de la même visite. Le patient est d'abord traité en pronation, comme précité, ensuite il l'est en supination où, dans ce cas précis, la tête est tournée vers la gauche. Le contact est pris sur la partie postérieure des apophyses transverses. Ce traitement est

aussi d'une durée de huit secondes. Enfin, ces pressions peuvent être appliquées avec le patient à genoux sur le plancher, perpendiculairement à la table, sa tête appuyée verticalement sur son bras. Le traitement donné est identique à celui utilisé en pronation.

Il n'y a pratiquement pas de déplacements cervicaux, tensions ou irritations neuromusculaires qui résistent à ces traitements lorsque répétés selon la nécessité. Dans les cas de cervicalgies chroniques, il ne faut pas oublier d'examiner la 7^e cervicale et les 1^{re}, 2^e et 3^e vertèbres dorsales. Une pression ferme sur les apophyses épineuses dans un angle de 45 degrés latéralement mettra en évidence l'hypersensibilité. Dans les cas de cervicalgies chroniques, il est important de considérer l'oreiller normalement utilisé. Lorsque le patient est couché sur le côté, sa colonne cervicale doit être en ligne droite avec sa colonne dorsale. Nous suggérons un oreiller en mousse synthétique, moyennement ferme, de six centimètres d'épaisseur pour les femmes et de huit centimètres pour les hommes. Évidemment, le fait de coucher à plat ventre est déconseillé, car cette position amplifie la plupart des irritations.

Ce qui détermine la durée du traitement, c'est le nombre de sites à soigner. En plus de ses cervicalgies, si le patient souffre de plusieurs autres malaises, il est préférable de soigner tous les points d'irritation, mais moins longtemps; soit de trois à quatre secondes sur chacun. Il y a une limite à la douleur qu'un patient peut endurer à chacune des visites. Il sera content de sentir qu'il est soigné aux bons endroits et de constater une amélioration dès les premières visites. Le thérapeute doit être très délicat au début du traitement, surveillant la moindre réaction du patient tout en lui demandant si le traitement est soutenable. En principe, plus la pression est forte, plus l'irritation disparaît rapidement.

Exercice pour la région cervicale. L'exercice suivant accélère l'élimination des douleurs résiduelles. Il peut être très utile contre les cervicalgies légères dues à un travail statique où l'individu est mal positionné devant un ordinateur durant toute la journée. Cet exercice se divise en deux phases. Premièrement : la tête en position verticale est tournée vers l'épaule gauche le plus loin possible. Cette rotation est amplifiée par une poussée sur le menton avec la main droite. Cette rotation forcée doit provoquer une douleur légère. La deuxième phase consiste à ajouter à la première et simultanément, une pression sur la partie postéro-latérale gauche de la tête avec la main gauche. Cette pression vers le nombril a pour but de forcer la flexion cervicale. Cet exercice de mobilisation forçant simultanément la rotation et la flexion de la région cervicale favorise l'élimination des fixations intervertébrales et la relaxation des muscles de la région. La durée de l'exercice suggéré, trente secondes sur un côté et trente secondes sur l'autre. Il peut être répété deux ou trois fois par jour si nécessaire et la douleur provoquée doit être facilement endurable.

Guy Hains DC
Anne-Marie Lamy DC