

Traitement, prévention contre le torticolis : conseils et infos



Les différents types de traitement pour le torticolis : selon les cas.
Le torticolis est une contracture des muscles du cou, notamment des muscles sternocléido-occipitomastoïdiens (ou SCOM) et trapèzes.
Le **traitement du torticolis** doit être adapté à sa cause.

Prévention contre le torticolis : conseils et infos

Il est possible de prévenir le torticolis, notamment lorsqu'on y est régulièrement sujet.
Plusieurs attitudes sont à adopter :

- en cas de station prolongée, penser à étirer de temps à autre son cou et faisant des rotations amples, des inclinaisons et des flexions/extensions ;
- penser à décontracter régulièrement ses épaules en les laissant tomber ;
- si on travaille à l'ordinateur, penser à le reculer vers le fond de son espace de travail de façon à ce qu'au moins les 2/3 des avant-bras puissent reposer sur le bureau (de sorte qu'on n'ait pas besoin de contracter les épaules pour les maintenir) ;
- si on est particulièrement sensible au courant d'air, faire en sorte de bien se protéger la nuque du froid (porter un foulard, une écharpe ou un col roulé, par exemple) ;
- adapter son oreiller avant de dormir, plutôt sur une literie ferme.

Premier réflexe en cas de torticolis : repos et chaleur

En cas de torticolis, il est possible, dans un premier temps, de limiter la douleur.

Pour cela, on peut commencer par s'allonger en laissant la tête posée, éventuellement surélevée par un coussin, notamment si l'extension est douloureuse.

L'application de chaleur est généralement bénéfique et prendre un bain chaud (à 38 ou 39 °C) est susceptible de décontracter les muscles et d'atténuer quelque peu les douleurs.

Torticollis : les traitements classiques

Le traitement du torticolis par la médecine est relativement classique une fois que les maladies graves et les traumatismes ont été exclus.

Traitement allopathique

Le médecin peut prescrire, en fonction des cas :

- des antalgiques afin de soulager la douleur ;
- des anti-inflammatoires (non stéroïdiens) pour réduire l'inflammation ;
- des myorelaxants destinés à détendre les muscles ;
- des pommades ou des crèmes antalgiques à appliquer en massages ;
- des séances de mésothérapie.

Le port d'une minerve (collier rigide) est régulièrement conseillé pour soulager l'appui, éviter les mouvements brusques et favoriser la rémission.

À noter : Le traitement du torticolis spasmodique s'effectue par injections de toxine botulinique destinée à empêcher la contraction des muscles.

Traitement homéopathique en cas de torticolis

Le traitement homéopathique du torticolis consiste à atténuer la douleur musculaire.

Traitement alternatif pour le torticolis : l'ostéopathie

L'ostéopathie permet d'obtenir d'excellents résultats, le plus souvent en une seule séance.

Ostéopathie et torticolis

Comme dans le cadre du lumbago, l'ostéopathe tient compte de l'ensemble des structures susceptibles d'interagir avec le cou, notamment pour éviter les récives.

Les régions investiguées sont en priorité :

- le crâne (sphère de travail de prédilection des ostéopathes) ;
- le thorax (en raison des liens via le muscle SCOM) ;
- le bassin et les vertèbres lombaires (lien duremérien) ;
- les reins (lien embryologique entre les reins et les vertèbres cervicales).

Ostéopathie et torticolis congénital du bébé

L'ostéopathie permet également d'obtenir des résultats spectaculaires avec les nourrissons souffrant de torticolis congénital.

Chez eux, le traitement du torticolis consiste à :

- rééquilibrer les condyles occipitaux (zone d'articulation du crâne sur la première vertèbre cervicale) ;
- et à tout doucement amener la tête en rotation.

1 ou 2 séances suffisent le plus souvent :

- ce traitement va avoir pour effet de supprimer les tensions exercées sur la dixième paire de nerfs crâniens via le SCOM ;
- la conséquence directe de ce relâchement va être une amélioration de la digestion des bébés (diminution des coliques et des reflux gastro-œsophagiens éventuels).

Attention ! Les parents du bébé doivent favoriser la rotation de la tête de l'autre côté.

Pour cela : il faut régulièrement donner le biberon ou la tétée d'un côté puis de l'autre. De même, il faut faire en sorte de placer le bébé dans son lit de manière à ce qu'il soit obligé à amener la tête du côté non préférentiel s'il veut être tourné vers ses parents en dormant.