

# Le torticolis

## Torticolis, un spasme musculaire douloureux du cou

Le torticolis affecte principalement le gros muscle du cou : le sterno-cléido-mastoïdien. Il peut cependant toucher aussi le trapèze et prédomine chez les femmes.

### Symptômes

La contracture se constitue rapidement. Elle est active, douloureuse et limite sérieusement les mouvements du cou.

Le cou est fléchi du côté atteint, un peu vers l'avant ou vers l'arrière selon les cas. La tête est tournée du côté opposé.

La prise en charge sera différente selon le caractère du torticolis : aigu et accidentel ou au contraire répétitif, voire chronique.

En cas de torticolis aigu :

- Le repos et la chaleur locale sont la base du traitement.
- L'état grippal souvent associé en hiver devra être traité.
- Paracétamol et anti-inflammatoires seront alternés avec des décontractants.
- Huiles essentielles de gaulthérie et eucalyptus citronné mélangés à une huile vierge en application locale.
- Traitement Ostéopathique.

En cas de torticolis répétitif ou chronique

L'arthrose cervicale est souvent en cause, notamment chez la femme de plus de 35 ans et au moment de la ménopause.

Les accès de torticolis peuvent handicaper les patients et entraîner une insomnie. Leur répétition doit provoquer un bilan complet, à la recherche de causes plus rares, neurologique ou tumorale.

Attention à des infections de la gorge ou des dents négligées. Le gonflement des ganglions du cou peut s'accompagner de torticolis.

Le traitement de ces formes durables et gênantes est identique à celui d'un torticolis aigu.

Seront adjoints dans certains cas particulièrement résistants des relaxants musculaires.

Attention à l'auto-médication et aux effets secondaires de ces substances.

L'Ostéopathie est un bon moyen de se soigner avec des méthodes très précises comme le biofeedback sensitif.

Doctissimo