

La douleur cervicale : un casse-pieds pour les enfants et les adultes

Les céphalées d'origine cervicale sont plus fréquentes dans cette ère de jeux vidéos et d'ordinateurs

La prochaine fois que vous sentirez poindre un mal de tête, vous pourriez peut-être vous arrêter et observer votre posture et la position de votre corps. Si vous êtes penché sur un ordinateur ou en train de jouer à un jeu vidéo, il y a fort à parier que vous souffrez d'un malaise de plus en plus fréquent connu sous le nom de *céphalée d'origine cervicale*.

“Nous rencontrons de plus en plus de patients présentant des céphalées d'origine cervicale – plus souvent connues sous le nom de maux de tête du cou,” dit Blair Schachterle, physiothérapeute et président de l'Académie canadienne de thérapie manuelle (*Canadian Academy of Manipulative Therapy*) (CAMT). “Les gens travaillent plus longtemps voûtés devant leur ordinateur et finissent par retourner à la maison le soir avec des élancements dans le dos et dans le cou qui résultent en céphalées. Nous sommes presque tous à risque. En fait, si vous passez plus de 70 pour cent de votre temps au travail avec votre cou fléchi à 20 degrés, position identique à celle pour lire, écrire ou regarder l'ordinateur vers le bas, vos risques de développer des céphalées d'origine cervicale augmentent.¹”

Schachterle poursuit en disant que les adultes ne sont pas les seuls à souffrir de céphalées d'origine cervicale. “Nous remarquons un nombre de plus en plus grand d'enfants et de jeunes adultes qui ont mal après avoir passé des heures absorbés par les jeux vidéos et l'usage de l'ordinateur, inconscients de leur posture et de la tension qu'ils exercent sur leur corps en croissance. C'est une tendance qui a augmenté chez les enfants d'âge scolaire depuis le début des années 90. Et, fait intéressant, nous le remarquons plus souvent chez les filles que chez les garçons. Des chercheurs en Finlande ont découvert que, vers 14 ans, 24 pour cent des filles et 12 pour cent des garçons ont souffert d'une forme ou d'une autre de douleur cervicale ou d'épaule. Quand ils ont atteint les 18 ans, ces pourcentages augmentent à 45% chez les filles et à 19% chez les garçons.² On observe que ces chiffres se reflètent ici au Canada.”

¹ Ariens GA, Bongers PM, Hoogendoorn WE, et al. 2002. High physical and psychosocial load at work and sickness absence due to neck pain. *Scand J Work Environ Health*, 28; 222-231

² Hakala P, Rimpela A, Salminen JJ, Virtanen SM, Rimpela M. 2002 Back, neck and shoulder pain in Finnish adolescents: national cross sectional surveys. *BMJ* 325 p 743

Les céphalées d'origine cervicale ne représentent certainement pas un phénomène nouveau. Toutefois, ce qui inquiète Schachterle et ses collègues du CAMT c'est la fréquence à laquelle elles se produisent dans la société moderne, surtout dans cette ère d'usage continu de l'ordinateur et de l'augmentation du temps passé aux jeux vidéos.

“Une des principales causes des céphalées d'origine cervicale est simplement la mauvaise posture,” explique Schachterle. “Imaginez une personne assise à son bureau, devant son ordinateur. À mesure que le temps passe, sa posture se détériore, sa tête penche vers l'avant, son dos et ses épaules s'enroulent vers l'avant, exerçant ainsi beaucoup de tension sur les muscles du cou. Pendant ce temps, les muscles essaient de lutter et de maintenir la tête dans un alignement adéquat. À cause de cette tension, cette personne finit par ressentir une augmentation de stress et de tension dans les muscles et les articulations du haut du cou qui résulte en céphalées d'origine cervicale.”

Les céphalées d'origine cervicale peuvent parfois durer des jours ou même des mois. La douleur est décrite comme une pression de style étau autour de la tête et, quoique moins grave que la migraine, peut être tout aussi débilitante dans les cas extrêmes.

Heureusement, la douleur peut être soulagée sans médication ou techniques invasives. Un physiothérapeute qui pratique la thérapie manuelle peut évaluer et traiter les céphalées d'origine cervicale d'un patient par plusieurs approches, incluant l'étirement des muscles tendus, le renforcement des muscles faibles et les mobilisations ou manipulations douces des articulations du cou. La solution idéale consiste à empêcher que les céphalées d'origine cervicale apparaissent. Voilà où le physiothérapeute qui pratique la thérapie manuelle peut aussi intervenir en avisant ses patients de maintenir une bonne posture, en donnant des suggestions pour rendre le poste de travail plus ergonomique, et en les renseignant sur la façon d'utiliser leurs muscles de sorte qu'ils pourront éviter de tels problèmes dans le futur.

Ce qui différencie les physiothérapeutes du CAMT qui pratiquent la thérapie manuelle est leur diplôme d'étude supérieure en thérapie manuelle orthopédique. Leur entraînement spécialisé leur permet de recourir à des techniques manuelles plus spécifiques pour évaluer et traiter individuellement les articulations et les tissus mous dans les cas de blessures ou de troubles du mouvement. La thérapie manuelle peut inclure le massage, l'étirement, la mobilisation ou la manipulation des articulations et des tissus mous incluant les muscles, les tendons et les ligaments. Dans les cas de céphalées d'origine cervicale, un physiothérapeute qui pratique la thérapie manuelle étirera souvent manuellement les muscles clés spécifiques qui sont tendus, comme il recommandera au patient une routine d'exercices d'auto-étirement. C'est une approche manuelle

sécuritaire, confortable et prouvée pour restaurer la mobilité complète et indolore et amener les gens à se mobiliser plus rapidement.

“Les céphalées d’origine cervicale sont les céphalées les plus fréquentes et celles qu’on peut le plus facilement prévenir,” dit Schachterle. “Des choses simples comme le fait d’être conscient de sa posture, d’éviter des mouvements vigoureux et d’avoir un mode de vie sain incluant des exercices aideront toutes à faire en sorte que notre quotidien ne deviendra pas un casse-pieds pour notre cou.”

À propos du Canadian Academy of Manipulative Therapists

Le *Canadian Academy of Manipulative Therapy* est un groupe de physiothérapeutes qualifiés qui ont acquis des connaissances avancées au cours d’études supérieures en thérapie manuelle et en raisonnement clinique et qui ont passé au travers d’un processus d’agrément reconnu internationalement. Ainsi, ils ont une compréhension générale de la thérapie manuelle avancée — une composante clé de l’approche multi-modale. Avec plus de 370 membres au sein de dix associations provinciales, les *Fellows* du *CAMT* excellent dans les domaines tels les blessures sportives, les instabilités vertébrales, les problèmes d’alignement du membre inférieur et du pelvis, les lésions de coup de lapin (*whiplash*), et les problèmes de pieds. Les membres du *CAMT* ont travaillé pour améliorer les standards de manipulation et d’autres habiletés de thérapie manuelle, encourager la recherche scientifique et promouvoir les nouvelles découvertes, tout en supportant leur plus grande, association nationale, l’Association canadienne de physiothérapie.

Pour plus de renseignements, veuillez consulter le site de www.manipulativetherapy.org