

INFORMATION PATIENT · BLESSURES

Coup du lapin (entorse cervicale)

EM Orbit

Vous êtes venu(e) aux urgences avec une douleur au cou après une secousse brutale, comme un accident de voiture. Le médecin vous a examiné(e) et n'a trouvé aucun signe d'os cassé ni de lésion d'un nerf. Cette fiche explique comment aider votre cou à guérir.

De quoi s'agit-il ?

Le coup du lapin survient quand la tête est projetée brusquement en avant puis en arrière, ce qui étire les muscles et les ligaments du cou. Le cou peut être douloureux et raide, souvent plus le lendemain. Vous pouvez aussi avoir un mal de tête ou une douleur dans les épaules ou le haut du dos. La plupart des gens vont beaucoup mieux en quelques semaines. Continuer à bouger le cou l'aide à guérir plus vite.

Prendre soin de soi à la maison

- Continuez à bouger doucement votre cou. Le mettre complètement au repos ou porter une minerve peut ralentir la guérison.
- Tournez doucement la tête de droite à gauche et inclinez-la de haut en bas plusieurs fois par jour.
- Une compresse chaude ou une douche chaude peut soulager les muscles raides.
- Gardez une bonne posture, et faites des pauses loin des écrans et des longs trajets en voiture.
- Dormez sur un oreiller ferme et bas qui garde votre cou dans l'axe de votre corps.
- Continuez vos activités habituelles autant que possible, et reprenez progressivement.

Médicaments

- Le paracétamol peut soulager la douleur, sauf si votre médecin vous a dit de ne pas en prendre. Suivez la notice de la boîte ou les indications de votre médecin.
- L'ibuprofène peut aussi aider, sauf si votre médecin vous a dit de ne pas en prendre. Évitez-le en cas d'ulcère de l'estomac, de maladie des reins, de certains types d'asthme ou de grossesse.
- Prenez un antidouleur régulièrement pendant les premiers jours pour pouvoir continuer à bouger.

Suivi

- Consultez votre médecin de famille ou votre centre de santé si la douleur ne s'améliore pas après 1 à 2 semaines.
- Renseignez-vous sur la kinésithérapie si la raideur ou la douleur dure plusieurs semaines.
- Ne conduisez pas tant que vous ne pouvez pas tourner complètement la tête pour vérifier les angles morts.

Revenez aux urgences ou appelez une ambulance immédiatement si :

- **Engourdissement, fourmillements ou faiblesse dans les bras ou les jambes**
- **Difficulté à marcher, ou perte d'équilibre**
- **Perte de contrôle de la vessie ou des intestins**
- **Douleur au cou intense ou qui s'aggrave et que les antidouleurs ne soulagent pas**
- **Mal de tête intense, vomissements répétés, confusion ou somnolence**
- **Difficulté à avaler ou à parler, ou changements de la vision**

Scannez pour lire cette fiche sur votre téléphone

Ce document est une information générale qui complète les conseils que votre médecin ou votre infirmier vous a donnés aujourd'hui. Il ne les remplace pas. En cas d'inquiétude, consultez un médecin. Traduit de l'original anglais ; la version anglaise fait foi.