

## Cas clinique - Cervicalgie

Marie est une femme de 43 ans, au chômage depuis 3 mois. Elle est divorcée depuis 1 an, sans enfants et vit chez son nouveau compagnon. Elle travaillait comme serveuse dans un grand groupe de restauration et a mal vécu son licenciement. Elle se fait un peu d'argent en repassant les vêtements des voisins/amis. Elle ne pratique pas de sport et son activité physique journalière se limite à promener le chien de son compagnon.

Habituellement elle se plaint de douleurs continues entre la nuque et les omoplates qu'elle chiffre à 2/10 et qui seraient apparues il-y-à 2 ans, de manière lente et progressive, à l'époque où elle portait des charges lourdes au travail. Néanmoins la raison de sa consultation est l'apparition d'une douleur aiguë localisée entre son cou et l'épaule droite, qu'elle chiffre à 7/10, apparue il y à 2 semaines sans raison apparente et qu'elle apparente à des torticolis précédents mais en plus fort. Elle se plaint également de céphalées récurrentes à l'arrière du crâne qu'elle chiffre à 5/10, sans pouvoir en expliquer l'origine.

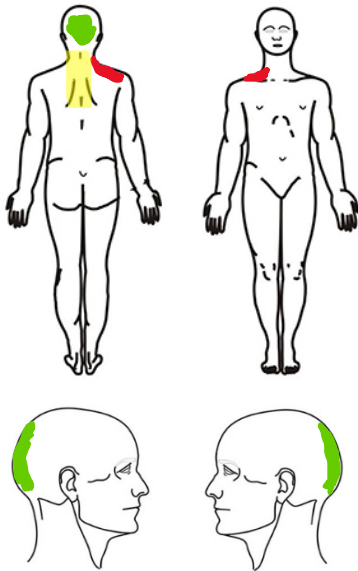
Elle rapporte que son amplitude de mouvement est limitée, surtout lorsqu'elle essaie de tourner la tête vers la gauche. Elle n'a aucun antécédent de blessure à la nuque ou de chirurgie, elle déclare souffrir de bruxisme traité par gouttière.

La douleur chronique fluctue peu en général et est décrite plus comme une gêne, une lourdeur qui nécessite un dérouillage matinal. Le port de charges lourdes ainsi que le stress empirent cette sensation, les antidépresseurs semblent l'améliorer. La douleur aiguë s'est légèrement atténuée ces derniers jours. Elle est décrite comme un coup de couteau qui la réveille parfois la nuit, l'obligeant à changer de position. En journée la douleur apparaît surtout lors des mouvements de rotation et inclinaison gauche, les médicaments agissent peu pour diminuer cette douleur. Elle tient désormais la laisse de son chien de la main gauche pour éviter de réveiller la douleur. Les céphalées ou paresthésies à l'arrière du crâne sont plus fréquentes depuis l'apparition de la douleur aiguë et sont décrites comme des aiguilles qui font « mal aux cheveux ». Elles sont accentuées en fin de journée mais aussi après 20 min de repassage et mettent du temps à s'atténuer. Le repos et les anti-dépresseurs prescrits par le médecin soulagent en partie les douleurs mais la jeune femme ne veut pas être dépendante de médicaments et ne les prend plus depuis quelques jours. Elle se réveille parfois avec des douleurs mais avoue n'avoir jamais eu un bon sommeil.

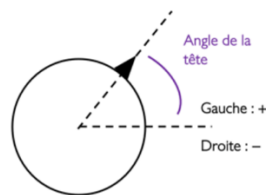
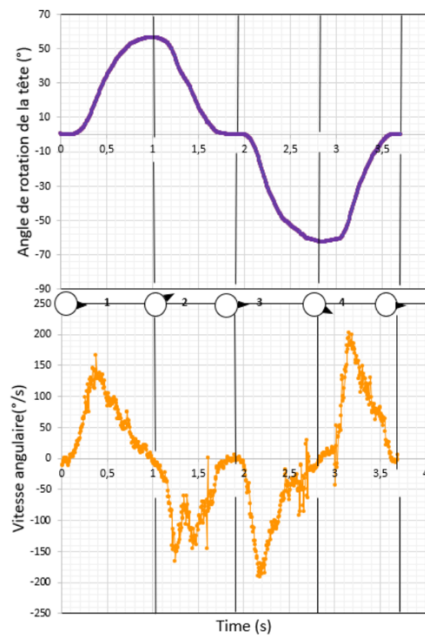
Lors de l'examen physique, le médecin note une sensibilité et des spasmes musculaires du côté droit du cou de Marie. Il ordonne des examens d'imagerie, qui révèlent une hernie discale en C5/C6 et fait remplir un questionnaire NDI à la patiente pour lequel elle obtient un score de 40% d'incapacité. Sur la base de ces résultats, le médecin explique à Marie que ses douleurs au cou sont dues à une hernie discale et recommande un plan de traitement, qui inclue des analgésiques, un anti-dépresseur, une thérapie physique et éventuellement une intervention chirurgicale pour réparer la hernie discale.

Le souhait de la patiente est de reprendre une activité professionnelle et des activités simples comme le repassage sans être limitée par la douleur. Elle souhaite reprendre le sport dans une autre salle de fitness que celle de son ex-mari et souhaite créer un nouveau cercle d'amis. Elle se plaint par ailleurs d'avoir pris du poids et son moral est au plus bas. Elle souhaite

surtout éviter d'être opérée comme son ancienne collègue pour qui ça s'est mal passé. En attendant d'aller mieux elle peut compter sur l'aide de son compagnon pour les tâches ménagères.



Le patient a effectué une rotation de la tête, à gauche puis à droite, à vitesse spontanée avec une courte pause une fois de retour à la position de repos. L'angle de rotation de la tête a été mesuré et la vitesse angulaire a été calculée.



- 1 : Rotation gauche
- 2 : Rotation gauche - retour à la position de repos
- 3 : Rotation droite
- 4 : Rotation droite - retour à la position de repos

# Questionnaire Tampa (TSK)

pour l'évaluation de l'indice de kinésiophobie

(Kori et al., 1990, traduite par French et Roach)

Nom : \_\_\_\_\_ évaluation no 1 2 3 4 5 6 date : \_\_\_\_\_

Score :  sur 68

**Consignes :** Veuillez lire attentivement chaque question et encrer le numéro qui correspond le mieux à vos sentiments.

	Fortement en désaccord	Quelque peu en désaccord	Quelque peu en accord	Fortement en accord
1. J'ai peur de me blesser si je fais de l'activité physique	1	2	3	4
2. Ma douleur ne ferait qu'intensifier si j'essayais de la vaincre	1	2	3	4
3. Mon corps me dit que quelque chose ne va vraiment pas	1	2	3	4
4. Si je faisais de l'activité physique, ma douleur serait probablement soulagée *	1	2	3	4
5. Les gens ne prennent pas mon état de santé assez au sérieux	1	2	3	4
6. Mon accident a mis mon corps en danger pour le reste de mes jours	1	2	3	4
7. La douleur signifie toujours que je me suis blessé(e)	1	2	3	4
8. Même si quelque chose aggrave ma douleur, cela ne veut pas dire que c'est dangereux *	1	2	3	4
9. J'ai peur de me blesser accidentellement	1	2	3	4
10. La meilleure façon d'empêcher que ma douleur s'aggrave est de m'assurer de ne pas faire des mouvements inutiles	1	2	3	4
11. Je n'aurais pas tant de douleurs s'il ne se passait pas quelque chose de grave dans mon corps	1	2	3	4
12. Bien que ma condition soit pénible, je serais mieux si j'étais physiquement actif(ve) *	1	2	3	4
13. La douleur m'indique quand arrêter de faire des activités physiques pour que je ne me blesse pas	1	2	3	4
14. Il n'est pas prudent qu'une personne avec un état de santé comme le mien soit physiquement active	1	2	3	4
15. Je ne peux pas faire tout ce qu'une personne normale peut faire parce que j'ai plus de risques de me blesser	1	2	3	4
16. Bien qu'il y ait quelque chose qui me cause beaucoup de douleurs, je ne pense pas que ce soit vraiment grave *	1	2	3	4
17. Personne ne devrait être obligé de faire des exercices lorsqu'il(elle) ressent de la douleur	1	2	3	4

## Échelle d'incapacité Cervicale (NDI)

Veuillez, s'il vous plaît, répondre à ce questionnaire. Il est conçu pour nous informer de l'effet de vos douleurs cervicales dans votre vie de tous les jours. S'il vous plaît, répondez à chacune des sections. Cochez une seule case pour chaque section qui vous décrit le mieux à ce moment-même. Il est à noter que ce questionnaire comporte deux pages.

### Section 5 - Maux de tête

- Je n'ai aucun maux de tête.
- J'ai des maux de tête légers et peu fréquents.
- J'ai des maux de tête modérés et peu fréquents.
- J'ai des maux de tête modérés et fréquents.
- J'ai des maux de tête intenses et fréquents.
- J'ai presque tout le temps des maux de tête.

