



## Bien préparer sa visite chez le médecin

V.1.1 du document (mise à jour : 04.07.2022) – Questions, remarques ou améliorations ? Contactez-nous

Le torticolis est une contracture de la musculature du cou. Cette anomalie de la position de la tête et du cou affecte plus souvent les femmes. Le patient subit les incommodités dues à la douleur et présente une certaine difficulté à mobiliser le cou, notamment à bien redresser la tête.

Le torticolis est généralement bénin, mais il peut entraîner un problème d'insomnie. Il est ainsi important de poser les bonnes questions au cours de votre visite médicale pour traiter rapidement cette anomalie.

Découvrez tout d'abord un petit [glossaire](#) de termes utiles pendant votre consultation :

<b>Le muscle sterno-cléido-mastoïdien</b>	C'est un muscle du cou qui permet la flexion, l'inclinaison et la rotation de la tête.
<b>Le trapèze</b>	C'est un muscle qui recouvre l'ensemble de la nuque avec la partie supérieure du dos.
<b>L'algie</b>	Il s'agit d'une douleur ressentie, en l'absence de toute infection et de lésion anatomique.
<b>Orthopédie</b>	L'orthopédie est une spécialité médicale qui s'occupe des pathologies des os et de l'appareil locomoteur, c'est-à-dire, les articulations, les muscles, les tendons et les nerfs.
<b>Torticolis spasmodique</b>	Le torticolis dit spasmodique se manifeste soudainement, sans cause apparente, par des contractures musculaires successives violentes.
<b>Torticolis symptomatique</b>	Il s'agit d'un signe révélateur d'une maladie sous-jacente qui accompagne les manifestations spécifiques d'une affection comme celle des vertèbres.
<b>Torticolis congénital</b>	Il apparaît dès la naissance. Il est chronique et la douleur fait défaut.



## Questions pour une bonne conversation avec votre médecin (liste non exhaustive) :

### Symptômes

- D'où viennent ma douleur et la raideur de ma nuque ? .....
- Pourquoi la douleur irradie-t-elle jusqu'à mon dos ? .....
- Est-ce que mon torticolis pourrait être le symptôme d'une autre affection ? .....

### Diagnostic

- Quelle est la cause la plus probable de mon torticolis ? .....
- Chez un enfant, comment savoir s'il s'agit bien de torticolis ? .....

### Traitements

- Combien de temps dure le traitement du torticolis ? .....
- Qu'est-ce qui peut se passer si la maladie n'est pas traitée ? .....
- Combien de temps faudra-t-il attendre pour constater une amélioration du torticolis musculaire congénital chez un enfant ? .....
- Le torticolis musculaire congénital affecte-t-il certains enfants plus que d'autres ? .....
- Est-il possible de soigner le torticolis naturellement ? .....

### Bons conseils

- Peut-on prévenir le torticolis ? Comment ? .....
- Avez-vous des recommandations que je dois suivre ? .....
- Y a-t-il d'autres facteurs de risque que je dois surveiller à titre de prévention ? .....

### Remarques ou autres questions à rajouter

Contactez par e-mail Creapharma.ch (xavier.gruffat@pharmanetis.com) avec titre dans l'e-mail : Référence guide torticolis.