

LE TRAUMATISME DU **COUP DE LAPIN**



ASSOCIATION DES
CHIROPRATICIENS
DU QUÉBEC

Avez-vous déjà entendu parler du traumatisme « coup de lapin » ou « whiplash »? En fait, le coup de lapin est une accélération exagérée de la tête, qui entraîne un étirement ou une distorsion non contrôlés des vertèbres cervicales. Ce mouvement d'hyperextension et hyperflexion (au-delà du mouvement normal du cou) amène les structures paravertébrales (tissus de soutien et de fonctions : ligaments, capsules, fascia et muscles) à se blesser.

Le coup de lapin se produit surtout en cas de collision lors d'un accident de voiture avec choc arrière, mais aussi lors de la pratique de certains sports de contact. On appelle ce traumatisme « coup de lapin », car traditionnellement on tuait le lapin par un coup direct derrière la nuque. Les docteurs en chiropratique sont bien familiers avec ce type de cas.

Les symptômes

Les principaux symptômes qui surviennent à la suite d'un coup de lapin sont des tensions douloureuses dans la nuque et des maux de tête. La douleur peut s'installer de façon permanente, se renforcer à chaque mouvement et irradier vers le haut dans la partie postérieure de la tête. Il peut aussi s'ensuivre une perte de stabilité de la colonne vertébrale, une sensation d'engourdissement dans le visage, les épaules ou les bras, ainsi que des vertiges.

Le « coup de lapin » peut aussi causer une complication neurovertébrale aux vertèbres cervicales (5-6-7), pouvant

entraîner le plexus brachial, ensemble de nerfs qui contrôlent le bras, à un mauvais fonctionnement des tissus. Cette situation provoque généralement des engourdissements, de la névralgie et une perte de force musculaire.

Ces faiblesses vont inévitablement modifier progressivement la qualité de la répartition du mouvement entre vos vertèbres. Une colonne vertébrale dont l'intégrité biomécanique est compromise ouvre la porte, à court terme, à des malaises associés au système nerveux et plus tard, au développement de dégénérescence articulaire, même à un jeune âge. Un ajustement chiropratique effectué à temps vous éloigne heureusement de ces fâcheuses conséquences.

La dégénérescence articulaire

Suivant un accident, l'effet le plus notable observé est la modification de l'état du cartilage¹. Si vous ne bénéficiez pas de soins et que vous blessez une ou des articulations de vos extrémités (coude, pied, poignet) ou celles de la colonne vertébrale, vous ferez l'expérience d'un ramollissement de votre cartilage, de vos ligaments et capsules. Ce ramollissement rendra plus vulnérables ces articulations et celles-ci seront de moins en moins capables de supporter une charge de travail normal.

¹ Dr Charles A. Lantz, Phd., DC, 1988.

La dégénérescence articulaire

La natation, particulièrement le plongeon, constitue une activité très risquée. En effet, un plongeon mal effectué peut amener le plongeur à entrer dans l'eau de façon inadéquate provoquant un mouvement de tête anormal (coup de lapin/coup de fouet).

Si vous pratiquez des sports de contact, vos gestes, et ceux des autres, peuvent potentiellement vous blesser. La pratique du hockey est particulière, car le hockey se pratique sur une surface lisse et glissante. Lorsque vous patinez à une bonne vitesse et que vous perdez l'équilibre, il devient impossible de contrôler sa chute. Il faut absolument avoir le réflexe de courber le corps et de rentrer la tête entre ses épaules.

En ce qui concerne la pratique de sports extrêmes (planche à neige, motocross, trampoline), il est fortement conseillé de porter un protecteur de cou en plus du casque de sécurité.

Finalement, peu importe votre âge et votre condition de santé, dès que vous subissez une blessure de type « coup de lapin » n'attendez pas et consultez votre chiropraticien. Il saura examiner et traiter les problèmes de santé reliés à ce traumatisme.

Quoi faire en cas d'accident

1. Consultez sans tarder votre docteur en chiropratique afin qu'il évalue votre état et vous recommande le traitement approprié.
2. Dans les premiers jours et semaines à la suite d'un accident, l'application de froid est la meilleure façon de réduire l'inflammation.
3. L'articulation blessée, en phase d'inflammation et de douleur, ne tolère pas les activités où la gravité est présente (debout). Il est recommandé de prendre du repos.
4. Le mouvement régulier aide votre guérison, donc bougez de façon rythmique l'articulation blessée.