

Entorse cervicale : conseils de sortie

Introduction

L'entorse cervicale (ou coup du lapin) survient souvent après un accident. Elle provoque des douleurs au cou sans lésion grave.

Soins et suivi

- Portez la minerve uniquement selon la prescription médicale.
- Prenez les antalgiques prescrits pour soulager la douleur.
- Appliquez du chaud localement si cela vous soulage.
- Évitez les mouvements brusques du cou.

Signes d'alerte

- Douleurs intenses persistantes.
- Engourdissements ou fourmillements dans les bras.
- Maux de tête inhabituels ou vomissements.

Recommandations complémentaires

- Reprenez progressivement les activités normales.
- Évitez la conduite prolongée les premiers jours.