



Novembre
2015

ARRÊT DE TRAVAIL

**Névralgie cervico-brachiale commune
(hors difficultés de diagnostic)**



après avis de la HAS ^[1]

Pour vous aider dans votre prescription d'arrêt de travail et faciliter le dialogue avec votre patient, des durées de référence vous sont proposées.

Elles sont indicatives et, bien sûr, à adapter en fonction de la situation de chaque patient.

Une névralgie cervico-brachiale peu douloureuse et peu invalidante peut ne pas nécessiter d'arrêt de travail.

Type d'emploi			Durée de référence *	
			Traitement conservateur	Traitement chirurgical **
Sédentaire			15 jours	42 jours
Travail physique léger	Peu de déplacements et/ou temps de station debout faible	Charge ponctuelle <10 kg Charge répétée < 5kg	15 jours	56 jours
Travail physique modéré		Charge ponctuelle <25 kg Charge répétée <10 kg	21 jours	84 jours
Travail physique lourd	Nombreux déplacements et/ou temps de station debout élevé	Charge > 25 kg	42 jours	112 jours

* Durée à l'issue de laquelle la majorité des patients est capable de reprendre un travail.

Cette durée est modulable en fonction des complications ou comorbidités du patient.

** Exérèse de hernie discale

La durée de l'arrêt initial est à adapter selon :

- l'âge et l'état général du patient,
- l'intensité de la douleur et son retentissement sur les gestes quotidiens
- les lésions associées (déficit neurologique, myélopathie cervicarthrosique)
- l'existence de complications après exérèse de hernie discale ou d'actes associés sur les vertèbres (arthrodèse, ostéosynthèse).
- la nécessité de conduire un véhicule pour les trajets ou l'emploi
- les possibilités d'adaptation ou de modification du poste de travail en lien avec le médecin du travail, notamment pour des postes très physiques



Restauration des Capacités Fonctionnelles

- La phase de réadaptation aux activités de la vie quotidienne dure environ 3 à 6 semaines.
- Un collier cervical souple peut être prescrit pour une courte période.
- Pendant cette période les mouvements doivent être progressifs. Il faut éviter les postures statiques prolongées
- Un renforcement musculaire cervical, une formation au geste et à la posture ainsi que des exercices de relaxation peuvent être nécessaires.
- Une position assise haute est conseillée durant 3 semaines (chaise haute, tabouret de bar...).
- Une dysphonie est possible après discectomie cervicale par abord antérieur, nécessitant parfois une rééducation orthophonique
- Afin de prévenir les récives, le port d'objets lourds ainsi que les activités répétitives sollicitant la zone cervicale doivent être évités durant plusieurs mois.

Reprise des activités professionnelles

Afin d'éviter les risques de désinsertion professionnelle, peuvent être envisagés en lien avec le médecin du travail :

- une adaptation ergonomique temporaire du poste de travail
- un changement de poste en cas de travail physique lourd

Reprise des activités sportives et de loisir

La reprise de ces activités quotidiennes se fera après avis médical.

En général avec un traitement conservateur la conduite d'un véhicule est possible à partir de la 4ème semaine.

Sources : Official Disability Guidelines, 2013 18th edition.

AMA Guides to the Evaluation of Work Ability and Return to Work, 2^e édition, 2011.

Travail sécuritaire NB, Lignes directrices en matière de durée d'invalidité du Nouveau- Brunswick, 2009.

Medical Disability Advisor, Reed group, 5 th Edition, 2005

[1] www.has-sante.fr

► **Votre patient a-t-il reçu une information rassurante pour lui permettre de reprendre ses activités sans appréhension ?**

► **La question de la reprise de l'emploi a-t-elle été abordée dès le début de l'arrêt?**

► **Votre patient a-t-il été informé des délais de reprise des activités sportives et de loisir ?**