

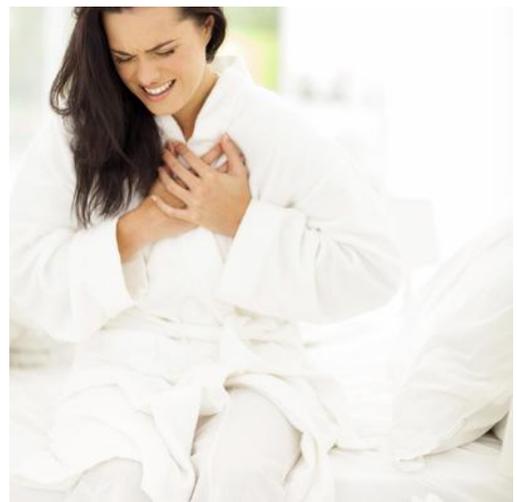
Traitement de la névralgie intercostale

■ ■ ■ Débutant

Introduction

La névralgie intercostale est une douleur de la paroi thoracique latérale ressentie sur le trajet d'un nerf intercostal. Elle provient de l'irritation d'un des nerfs sensitifs qui longent les côtes.

Elle est le plus souvent bénigne en rapport avec une pathologie vertébrale commune et peut apparaître après un traumatisme ou un faux mouvement. Toutefois, elle est dans de rares cas en rapport avec une pathologie tumorale, une infection ou un zona. Elle occasionne parfois des douleurs si intenses qu'elle peut même être confondue avec une pathologie cardiaque.



Comment la reconnaître ? Quels signes doivent vous alerter ? Que faire pour la guérir lorsqu'elle est due à une pathologie vertébrale commune ?

Voici quelques conseils pour le traitement de la névralgie intercostale.

Télécharger et imprimer gratuitement

+ de 2000 documents

Guides, fiches pratiques, lettres et contrats-type, etc.

<http://douleurs-musculaires.ooreka.fr/ebibliotheque/liste>

Matériel nécessaire pour le traitement d'une névralgie intercostale

Antalgiques (paracétamol)



Bouillotte



Tapis de sol



1. Reconnaître les symptômes de la névralgie intercostale

Ces différents symptômes peuvent être le signe que vous êtes atteint de névralgie intercostale :

- Vous ressentez des douleurs dorsales qui irradient comme une ceinture sur le côté de votre thorax.
- Vous pouvez également ressentir des fourmillements le long du trajet de votre douleur.
- La douleur est augmentée quand vous bougez ou que vous inspirez. Elle peut également s'accroître quand vous toussiez, éternuez ou poussez pour aller à la selle.

Il est nécessaire de consulter votre médecin si :

- Vous avez perdu du poids.
- Votre douleur devient insupportable.
- Vous avez des boutons à l'endroit de votre douleur ou vous avez déjà fait un zona au même endroit.
- La douleur est apparue suite à un traumatisme.
- Dans tous les cas, si la douleur ne cède pas après quelques jours.

Rendez-vous aux urgences si :

- Vous avez de la fièvre.
- Vous avez une douleur intense avec des sueurs, une oppression, des palpitations, car il pourrait s'agir d'une pathologie cardiaque.
- Vous avez des antécédents de maladie cardiaque ou si vous avez fait un infarctus du myocarde antérieurement.

2. Soulagez la névralgie intercostale

La névralgie intercostale d'origine vertébrale commune peut être améliorée avec des méthodes simples.

Reposez-vous

Le repos est indispensable et peut soulager la douleur :

- Cessez vos activités sportives.
- Écoutez votre corps, ne forcez pas sur votre douleur.
- Continuez à bouger, mais précautionneusement, sans forcer.
- En cas de douleurs importantes dans la journée, allongez-vous pendant 20 minutes.

Appliquez de la chaleur sur la zone douloureuse

La chaleur peut soulager votre douleur. Prenez une douche chaude et appliquez une serviette chaude ou une bouillotte sur la zone douloureuse une à deux fois par jour pendant 20 minutes.

Massez-vous

Massez la zone douloureuse avec une pommade anti-inflammatoire en vente libre en pharmacie.

Prenez un antidouleur

Soulagez votre douleur en utilisant des traitements antalgiques (paracétamol, ibuprofène) en vente en pharmacie.

Important : la rééducation avec exercices de gymnastique est déconseillée en période de douleurs vives, de même que les manipulations qui risquent d'aggraver vos douleurs. Seuls les massages peuvent vous apporter un soulagement de courte durée.

3. Prévenez la récurrence d'une névralgie intercostale

Il est utile pour prévenir la récurrence d'acquies une bonne hygiène rachidienne et de renforcer les muscles du rachis par des exercices.

Misez sur l'hygiène lombaire

Suivez ces quelques conseils pour ménager votre dos :

- Évitez de porter des charges lourdes mais si nous n'avez pas le choix, tenez-les le plus près possible du corps.
- Évitez les mouvements de torsion du tronc.
- Pour vous retourner, ne vous contorsionnez pas, pivotez plutôt sur vos pieds.

Pratiquez un sport régulièrement

La pratique d'une activité sportive régulière est recommandée pour conserver une bonne musculature.

- Pratiquez le sport qui vous plaît vraiment.
- Aucun sport n'est contre-indiqué.
- Aucun sport n'est plus indiqué qu'un autre.
- Pratiquez au moins 30 minutes 3 fois par semaine.
- Échauffez-vous consciencieusement avant toute activité physique.
- Équipez-vous correctement pour éviter tout traumatisme.
- Pour la pratique de certains sports à haut risque de chutes (équitation), pensez à porter un gilet de sécurité.

Étirez-vous

- Pensez à vous étirer 2 à 3 fois par semaine durant 10 à 15 minutes.
- Étirez-vous systématiquement après un effort sportif.
- Utilisez un tapis de sol.
- À plat ventre, sur le tapis de sol, à 1 m environ de votre écran de télévision, redressez-vous le plus possible en tirant sur votre dos pour tenter de regarder l'écran. Gardez la position 15 secondes puis relâchez pendant 30 secondes. Recommencez.

Et encore plus de
fiches pratiques !



- [S'étirer le dos au bureau](#)
- [Éviter et soulager un torticolis](#)
- [Soulager une sciatique](#)
- [Éviter les douleurs musculaires](#)
- [Gestes au quotidien pour ne pas avoir mal au dos](#)
- [Bien muscler ses dorsaux](#)
- [Soulager un lumbago](#)
- [Soulager et guérir une tendinite à l'épaule](#)
- [Traitement de la douleur musculaire](#)
- [Soulager et guérir une tendinite au poignet](#)



© Fine Media, 2014

Ooreka est une marque de Fine Media - 108, rue des Dames - 75017 Paris

Ce document est la propriété exclusive de Fine Media.

Vous pouvez partager ce document gratuitement en l'état mais vous ne pouvez pas le modifier, le revendre ou en utiliser tout ou parties des textes et images sans autorisation explicite de la part de la société Fine Media.

Pour toute question, contactez Fine Media à l'adresse : contact@finemedia.fr