



Novembre
2010

ARRÊT DE TRAVAIL

Cervicalgie non spécifique

(en dehors des cervicalgies symptomatiques et/ou associées à des radiculalgies)

 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.

Les situations bénignes peuvent ne pas nécessiter d'arrêt de travail.

| Type d'emploi | Durée de référence * |
|--|----------------------|
| Travail sédentaire | 1 jour |
| Travail physique léger Charge ponctuelle < 10 kg ou Charge répétée < 5 kg | 3 jours |
| Travail physique modéré Charge ponctuelle < 25 kg ou Charge répétée < 10 kg | 8 jours |
| Travail physique lourd Charge > 25 kg | 15 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.

La durée de l'arrêt est à adapter selon :

- la sévérité des symptômes,
- la condition physique de votre patient,
- la réponse au traitement,
- le type d'emploi, notamment en cas de port de charges en hauteur ou de mouvements répétés de flexion extension du cou,
- la durée et les conditions de transport.



Restauration des capacités fonctionnelles

Le traitement antalgique est primordial.
L'immobilisation par collier cervical ou la mise au repos de la région cervicale peut être utile, pour un usage bref (2 à 3 jours), lors des épisodes de cervicalgies aiguës.
En dehors de ces situations, l'immobilisation n'est pas recommandée.

Reprise des activités professionnelles

Une attention particulière doit être accordée au bon positionnement du poste de travail, notamment de la chaise, du bureau, du clavier, de l'écran d'ordinateur et de l'éclairage.
Si nécessaire, une adaptation ergonomique du poste de travail peut être envisagée.
Les activités répétitives avec port de charges lourdes (notamment au dessus de la tête) doivent être évitées pour ne pas aggraver les symptômes et prévenir les récurrences.

Reprise des activités sportives et de loisir

Le maintien ou la reprise progressive des activités de la vie quotidienne favorise la guérison.

► **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 conditions pour reprendre ses activités sportives et de loisir ?**

Sources :

ANAES, recommandations pour la pratique clinique « Masso-kinésithérapie dans les cervicalgies communes », mai 2003.
INRS, Institut national de recherche et de sécurité pour la prévention des accidents du travail et des maladies professionnelles, www.inrs.fr « Le travail sur écran ».
Guide d'utilisation des arrêts de travail, Espagne, 2^{ème} édition.
Official Disability Guidelines, 14th Edition, 2009.
Medical Disability Advisor, Reed group, 5th Edition, 2005.

[1] www.has-sante.fr