

## Conseils en cas de tête tombante

Chez les personnes affectées par une pathologie neuromusculaire, il arrive que les muscles permettant de redresser le cou perdent de leur force. La tête devient lourde, difficile à maintenir droite durablement et tend parfois être très instable lors des transferts ou des trajets en voiture. L'objet de cette fiche est de passer en revue les différentes stratégies qui ont fait leurs preuves auprès des personnes suivies par le centre de Toulouse.

### 1. Economie Musculaire

Dès que l'on est debout ou assis le dos droit sans appui-tête, les muscles qui maintiennent notre tête droite sont sollicités en continu pour lutter contre le poids de la tête. Dès l'apparition des premiers symptômes de la tête tombante, il est nécessaire de leur ménager des temps de récupération. Les positions mettant ces muscles au repos sont :

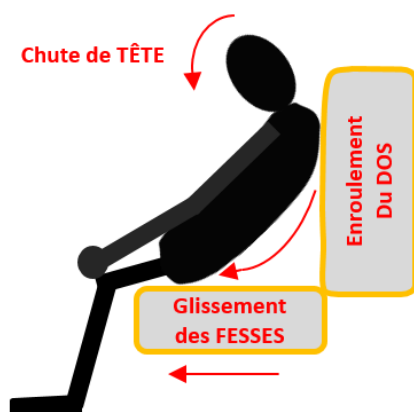
- **Allongé** : la tête reposant sur le lit (avec un oreiller confortable) ou allongé sur un fauteuil confort de salon type fauteuil releveur.
- **Demi-assis** : buste relevé de 45° environ avec la tête reposant sur un appui-tête.
- **Assis** : sur un fauteuil à dossier inclinable et avec appui-tête. Dans l'idéal, l'assise doit pouvoir se basculer également.



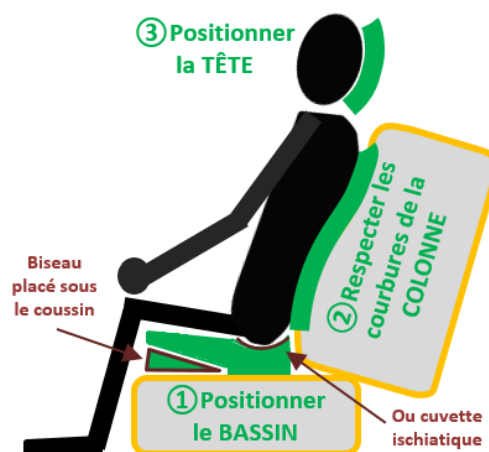
### 2. Positionnement

En position assise, un bon positionnement est capital pour lutter contre le syndrome de la tête tombante.

Mauvais positionnement :



Bon positionnement :



Un positionnement adéquat est composé :

- D'un **coussin** d'assise évitant le glissement du bassin vers l'avant du siège. Ceci provoque l'enroulement du dos et donc favorise la chute de tête vers l'avant. Il est donc préférable d'avoir un coussin avec une sorte de « cuvette » au niveau des fesses ce qui empêche leur glissement. Sur un coussin plus standard, une cale en forme de biseau peut être placée sous le coussin pour faire « butée » (avec la partie la plus haute du biseau sur l'avant du coussin, cf schéma ci-dessus)



- D'un **dossier** confortable permettant d'« absorber » une cyphose importante du dos et d'apporter du soutien au niveau lombaire. Pour cela les dossiers souples réglables en tension sont particulièrement adaptés. Ces dossiers permettent un réglage en tension ferme des lombaires (pour le soutien) et plus souple des dorsales (pour le confort). Pour reproduire le même effet sur un fauteuil releveur de salon il faudra privilégier une mousse de dossier souple et utiliser un petit coussin plus ferme à placer au niveau des lombaires.
- D'un **appui-tête** standard s'il suffit ou d'un appui-tête dit « spécial » apportant des points d'appuis en plus (au niveau des tempes, des cervicales...) ou encore un bandeau frontal. La mise en place d'un appui-tête sur mesure réalisé par un orthoprothésiste peut être une bonne solution également.



Pour un positionnement optimal, les éléments cités ci-dessus doivent être placés sur un fauteuil offrant une basculé d'assise et de dossier afin d'utiliser l'effet de la pesanteur pour reposer la tête correctement sur l'appui-tête.

Le positionnement au fauteuil doit être étudié avec un ergothérapeute qui définira le bon matériel selon votre situation. Les essais du matériel adéquat sont réalisés en lien avec un revendeur de matériel médical. Les dispositifs bénéficient d'une base de remboursement par la sécurité sociale avec la prescription médicale. Il peut néanmoins y avoir un reste à charge sur certains dispositifs.



### 3. Colliers cervicaux

Parfois le collier cervical est la seule solution viable, par exemple au cours de la marche ou sur un siège standard, non adaptable. Dans l'idéal, il faudrait un collier cervical qui maintienne la tête dans une bonne position sans hyper-appuis et sans bloquer aucun mouvement. Malheureusement, il faut faire des compromis :

- Plus on a de maintien, plus on bloque les mouvements.
- Plus on a de maintien, plus les appuis sont fermes et moins le collier est confortable.

Nous allons faire le tour des solutions qui ont fait leurs preuves chez les personnes suivies par le centre de Toulouse en allant du maintien minimal au maximal. Il existe de nombreuses autres solutions apparemment séduisantes, mais souvent décevantes à l'usage que nous ne décrivons pas ici.

**La meilleure stratégie consiste à avoir plusieurs colliers cervicaux et à passer de l'un à l'autre au gré des circonstances.**

#### 3.1. Coussin de nuque



**Pour** : toute personne installée en position assise ou allongée avec la tête en appui, en alternance avec d'autres solutions.

**Avantages** : confortable, les rotations de tête restent possibles.

**Inconvénients** : ne corrige pas forcément efficacement la position mais permet d'améliorer le confort. Le regard peut rester orienté vers le bas.

**Budget** : comptez quelques dizaines d'euros selon le modèle. Ne bénéficie pas de prise en charge par la sécurité sociale.

**Le conseil en plus** : préférez un coussin en mousse mémoire de forme plutôt qu'un coussin microbilles. Il sera plus ferme et de meilleur soutien.

### 3.2. Headmaster Collar

**Pour** : toute personne qui présente une atteinte « modérée », c'est-à-dire qu'elles peuvent encore partiellement tenir leur tête et n'ont besoin que d'un petit soutien au niveau du menton.

**Avantages** : confortable, quelques mouvements de tête sont possibles. Soutien vers l'arrière en option si l'on y ajoute une plaque occipitale.

Il est discret et ne tient pas chaud.

**Inconvénients** : s'affaisse à la longue mais peut être redressé. Le réglage pour la position assise n'est pas celui pour la position debout, il faut choisir. La tête peut glisser et tomber à côté du support mentonnier.

**Budget** : de 160€ à 220€ avec une base de remboursement très faible. Il peut se trouver à moindre coût sur internet (120 €), mais dans ce cas, vous ne bénéficierez pas de la mise en place par un orthésiste.

**Mise en place** : toute l'armature est malléable et peut être conformée à votre anatomie. Cette conformation nécessite beaucoup d'expérience et de dextérité, il est recommandé de passer par un professionnel chevronné.

**Le conseil en plus** : ne prenez pas la taille « small » qui s'affaisse trop vite. Toujours « medium » ou « large » selon votre hauteur de cou.



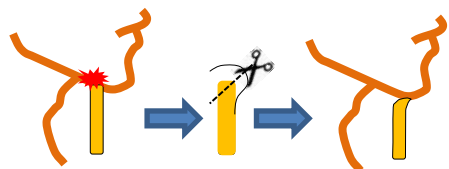
### 3.3. Collier C1 en mousse

**Pour** : les personnes qui ont besoin de porter un collier cervical pendant plusieurs heures d'affilé. Celles qui ont des douleurs au niveau du cou.

**Avantages** : confortable (sauf quand il fait chaud).

**Inconvénients** : s'affaisse (durée de vie autour de 6 mois) et se salit facilement. Peut tenir trop chaud et créer des démangeaisons.

**Budget** : base de remboursement de 9,25 € par la sécurité sociale. De manière générale, il n'y a pas de reste à charge pour ce produit.



**Mise en place** : peut être prescrit par le kinésithérapeute ou le médecin. Autant que possible, l'entourer d'un tube de jersey que l'on peut laver et changer régulièrement.

**Le conseil en plus** : si on retrouve une zone d'appui trop intense, on peut faire une fenêtre dans le tissu et découper un peu de mousse en biseau.



### 3.4. Collier C2 semi-rigide en mousse + armature plastique

**Pour** : les personnes qui ont besoin de porter un collier cervical pendant plusieurs heures d'affilé. Celles qui ont des douleurs au niveau du cou. Indications similaires au C1.

**Avantages** : le maintien est meilleur que le C1, il s'affaisse moins et a une plus grande durée de vie.

**Inconvénients** : les appuis sont plus durs, il est moins confortable que le C1.

**Budget** : base de remboursement de 13,10 € par la sécurité sociale. De manière générale, il n'y a pas de reste à charge pour ce produit.

**Mise en place** : peut être prescrit par le kiné ou le médecin. Autant que possible, l'entourer d'un tube de jersey.

**Le conseil en plus** : on ne peut pas retailer la mousse au niveau des appuis comme pour le C1 (on risque de s'appuyer directement sur l'armature), mais on peut, avec prudence, faire de petits trous d'aération au milieu de l'armature.



### 3.5. Collier C3 rigide avec armature plastique + rembourrage

Il s'agit là d'un mauvais compromis.

Dans la mesure où le choix se porte sur un collier cervical rigide, il est préférable de mettre en place un modèle C4 comme celui décrit ci-dessous.



### 3.6. Collier C4 ORTEL Vario



**Pour** : les personnes qui ont besoin d'un maintien ponctuel, en particulier lors des transferts et des trajets en voiture.

**Avantages** : il existe bien sûr d'autres modèles de classe C4, mais notre expérience montre que celui-ci est bien toléré. Il est lavable, réglable, compatible avec une trachéotomie. Les appuis sur les épaules et le sternum sont ergonomiques.

**Inconvénients** : bloque presque totalement les mouvements de tête et en partie les mouvements de la mandibule.

**Budget** : base de remboursement de 18.77 € par la sécurité sociale. De manière générale, il n'y a pas de reste à charge pour ce produit.

**Mise en place** : prescrit par le médecin. Régler la hauteur du menton et l'orientation de la mentonnière.

**Le conseil en plus** : relevez le menton quand vous passez de la position assis à debout à l'aide des fixations crantées (rond rouge sur la photo) et inversement, baissez le en vous asseyant.

### 3.7 Collier cervical sur mesure

**Pour** : les personnes qui présentent une position atypique de la tête ou quand les autres solutions n'ont pas été satisfaisantes.

**Avantages** : moulé sur vous. Il est toujours rigide et aura donc un usage similaire au C4.

**Inconvénients** : la mise en place peut être longue et nécessiter plusieurs RDV chez l'orthoprothésiste. Même s'il s'agit de sur-mesure, cela reste un compromis entre maintien, mouvement et confort. Il sera fait pour être utilisé debout **ou** assis, pas les deux.

**Budget** : prise en charge intégrale par la sécurité sociale avec la prescription médicale.

**Mise en place** : prescrit par le médecin et réalisé par un orthoprothésiste.

**Le conseil en plus** : la réalisation de ce type de collier nécessite les compétences conjointes de l'orthoprothésiste, du médecin et/ou de l'ergothérapeute et/ou du kinésithérapeute de votre centre expert. Ces professionnels doivent donc se mettre en lien.

