

Après une lésion médullaire, vous éprouverez sans doute toutes sortes de douleurs, provoquées par l'endommagement de la peau, des muscles, des tendons, des os, des organes et des nerfs. Chaque douleur est différente et s'accompagne d'options de traitement spécifiques. Pour traiter correctement la douleur, il importe d'en comprendre la source.

Comment se produit la douleur

Lorsque l'organisme souffre, il envoie un signal de douleur au cerveau pour vous faire savoir que quelque chose ne va pas. Ce signal est envoyé par les nerfs et la moelle épinière. D'habitude le signal de douleur s'arrête une fois que l'organisme est guéri, mais parfois il peut rester « activé » en permanence, même après la guérison.

Après une lésion médullaire, la connexion entre le corps et le cerveau est avariée. Souvent on ne ressent pas une douleur qu'on devrait ressentir. Le cerveau ne reçoit plus le signal de douleur provenant de l'organisme. D'autres fois, celui-ci envoie au cerveau des signaux de douleur défectueux bien qu'il ne souffre pas.

Types de douleur

La douleur peut être provoquée de beaucoup de façons différentes. Chaque type de douleur s'éprouve et se traite différemment. Certaines sont faciles à traiter tandis que d'autres sont plus difficiles.

Douleur à la suite d'une blessure directe

La douleur provoquée par une blessure est le type le plus simple et le plus facile à comprendre. On ressent ce type de douleur lorsqu'on se coupe, contusionne ou casse une partie du corps. C'est la douleur la plus facile à traiter et qui disparaît une fois que l'organisme est guéri.

- **Ce qu'on ressent** : sensation vive de coupure, rongement, douleur, piqûre
- **Exemples** : peau déchirée, os cassés, muscles étirés, cheville foulée, coupures à la suite d'une opération.

Douleur à la suite d'une blessure due au surmenage

Les blessures dues au surmenage se produisent lorsqu'on souffre d'un déséquilibre musculaire ou quand on effectue les mêmes tâches de manière répétée. La blessure se produit lentement lorsque deux surfaces (par exemple, l'os et les tendons) se frottent entre elles. On risque même de ne pas s'en rendre compte au début. Les blessures dues au

Consultez votre médecin ou infirmier pour obtenir plus de renseignements.

MÉDICAL

©2016 University Health Network - Toronto Rehab. Tous droits réservés. **Avis de non-responsabilité** : Ces renseignements sont fournis exclusivement à des fins éducatives. Veuillez consulter un professionnel de la santé qualifié si vous avez des besoins médicaux particuliers ou si vous êtes sous traitement. University Health Network n'assume aucune responsabilité pour les préjudices ou dommages subis à la suite d'erreurs ou omissions apparaissant dans cette publication.

www.SpinalCordEssentials.ca

SCE2-Gc1-2016-11-16

surmenage peuvent provoquer des douleurs qui durent des semaines ou des mois si on n'en élimine pas la cause. Les médicaments peuvent favoriser la disparition de la douleur mais le seul remède est d'éliminer la source du problème.

- **Ce qu'on ressent** : sensation aiguë, endolorie, sourde
- **Exemples d'actions répétées** : taper au clavier, conduire un fauteuil roulant, effectuer des transferts, mouvements au-dessus du niveau des épaules (nager, lancer des balles au baseball).

Douleur aux organes

La douleur aux organes est différente de la douleur affectant d'autres parties du corps : elle semble profonde et distante. Parfois, elle se répand et donne la sensation qu'il y a une douleur dans un autre endroit du corps. On l'appelle « douleur projetée » et elle peut se manifester aux organes suivants : cœur, reins, foie, estomac, intestins, vessie et rate.

- **Ce qu'on ressent** : douleur aiguë, perçante, distante, écœurante, profonde, pressante, sourde
- **Exemples** : attaque cardiaque, calcul rénal, infections vésicales, indigestion, constipation, appendicite, ulcère de l'estomac.

Douleur névralgique (neuropathique)

La douleur névralgique est provoquée par des lésions du système nerveux, y compris la moelle épinière. Les nerfs endommagés envoient des signaux défectueux au cerveau. Celui-ci interprète ces messages en tant que douleur ou malaise. La douleur névralgique se traite d'une tout autre manière que les autres types de douleur. Pour en savoir plus, consultez la brochure de [Spinal Cord Essentials – La douleur névralgique](#).

- **Ce qu'on ressent** : brûlure, fourmillement, piquûre, picotement, démangeaison, sensation fulgurante, pression, froid, électrocution.
- **Exemples** : douleur provoquée par une lésion médullaire, le heurt du nerf ulnaire, engourdissement du pied.

Dans quel endroit se produit la douleur

D'habitude l'on ressent la douleur au même endroit où se produit le traumatisme. Si on se casse le bras, c'est au bras qu'on aura mal. Cependant, il y a de situations où l'on peut

Consultez votre médecin ou infirmier pour obtenir plus de renseignements.

MÉDICAL

©2016 University Health Network - Toronto Rehab. Tous droits réservés. **Avis de non-responsabilité** : Ces renseignements sont fournis exclusivement à des fins éducatives. Veuillez consulter un professionnel de la santé qualifié si vous avez des besoins médicaux particuliers ou si vous êtes sous traitement. University Health Network n'assume aucune responsabilité pour les préjudices ou dommages subis à la suite d'erreurs ou omissions apparaissant dans cette publication.

www.SpinalCordEssentials.ca

SCE2-Gc1-2016-11-16



ressentir la douleur dans un endroit autre que celui affecté. Par exemple, on a mal au bras gauche lors d'une attaque cardiaque. Ce type de douleur s'appelle « douleur projetée » et se produit parce que le signal nerveux émis par le cœur chevauche avec le nerf du bras. On éprouve la douleur au bras, mais la source en est le cœur. Un autre exemple est la sensation de brûlure aux jambes après une lésion médullaire. Même si on n'a pas d'autre sensation aux jambes, on ressent la brûlure lorsqu'on reste immobile. C'est probablement une douleur névralgique et la source véritable est la moelle épinière et non pas les jambes. Un professionnel des soins de santé peut vous aider à identifier la source de vos douleurs.

À quel moment se produit la douleur

Dans la plupart des cas, la douleur se produit après un traumatisme ou une blessure et porte le nom de « douleur aiguë ». Lorsque la blessure est guérie, la douleur disparaît. Dans d'autres cas, la douleur dure plus longtemps et on la ressent même si le corps est guéri. C'est la « douleur persistante » ou « douleur chronique ». Elle se produit si le dommage est permanent ou la douleur n'a pas été traitée correctement ou à temps. Le signal de douleur constant crée de fortes connexions dans le cerveau et on a le « souvenir de la douleur ». Celui-ci est difficile à traiter puisque la source n'est plus dans le corps. On évite cette situation en traitant immédiatement la source de la douleur.

Traitements

Il y a beaucoup de solutions pour le traitement des douleurs. Souvent on essaie d'abord les médicaments mais parfois d'autres types de traitements sont plus bénéfiques. Votre équipe de soignants peut vous aider à identifier la source de la douleur et le meilleur traitement. C'est toujours très bien de garder des habitudes de vie saines, par exemple une alimentation équilibrée, une hydratation suffisante, de l'exercice physique et des étirements réguliers.

Médicaments

Les médicaments peuvent favoriser la disparition de la douleur et vous permettre de poursuivre vos activités quotidiennes. Ils soulagent mais parfois ne traitent pas la véritable source de la douleur. Si vous êtes souffrant, votre médecin peut prescrire des médicaments à action prolongée et/ou de courte durée. Les médicaments à action prolongée traitent la douleur en libérant lentement les substances dans l'organisme. Ils traitent une douleur qui est

Consultez votre médecin ou infirmier pour obtenir plus de renseignements.

MÉDICAL

©2016 University Health Network - Toronto Rehab. Tous droits réservés. **Avis de non-responsabilité** : Ces renseignements sont fournis exclusivement à des fins éducatives. Veuillez consulter un professionnel de la santé qualifié si vous avez des besoins médicaux particuliers ou si vous êtes sous traitement. University Health Network n'assume aucune responsabilité pour les préjudices ou dommages subis à la suite d'erreurs ou omissions apparaissant dans cette publication.

www.SpinalCordEssentials.ca

SCE2-Gc1-2016-11-16

toujours présente. Les médicaments de courte durée sont libérés plus rapidement et sont utiles dans les cas d'intensification ou poussée de la douleur. Les poussées s'appellent aussi « douleurs paroxystiques ».

Étirements et renforcement musculaires

Si vous avez un déséquilibre musculaire ou une mauvaise posture, certains muscles seront utilisés trop et d'autres pas assez, ce qui peut mener à des tensions et douleurs musculaires. Un programme vous apprenant à étirer et renforcer vos muscles est très utile car cela en favorise le rééquilibrage. Le muscle sous-utilisé peut assumer plus de tâches et permettre aux muscles surutilisés de se relâcher et guérir. Un programme d'exercice quotidien visant à maintenir l'équilibre musculaire peut empêcher le retour de la douleur.

Massage thérapeutique

Si la douleur est provoquée par des muscles surutilisés (tendus), le massage thérapeutique peut être bénéfique. Le massage étire le muscle et calme la douleur à court terme. Pour soulager la douleur à long terme, il faut en identifier la source.

Acupuncture et TENS

L'acupuncture et la TENS (stimulation électrique transcutanée du nerf) peuvent faire en sorte que le signal de la douleur arrive moins souvent au cerveau. Elles agissent avec un maximum de rendement lorsque la source de la douleur est connue. Si cette source n'est pas connue, l'acupuncture et la TENS parviennent toujours à soulager la douleur, mais risquent de ne pas la guérir. L'acupuncture favorise aussi le relâchement des muscles surutilisés.

Émotions et douleurs

La douleur s'intensifie lorsqu'on est stressé ou bouleversé, tout comme on devient irritable quand on a faim ou on n'a pas assez dormi. Les douleurs et les émotions vont de pair. Soyez conscients de vos pensées et humeurs. En apprenant à les gérer et rester positifs, on allège l'expérience douloureuse. Pour en savoir plus, consultez la brochure de [Spinal Cord Essentials – Comment gérer la douleur à long terme](#).

Consultez votre médecin ou infirmier pour obtenir plus de renseignements.

MÉDICAL

©2016 University Health Network - Toronto Rehab. Tous droits réservés. **Avis de non-responsabilité** : Ces renseignements sont fournis exclusivement à des fins éducatives. Veuillez consulter un professionnel de la santé qualifié si vous avez des besoins médicaux particuliers ou si vous êtes sous traitement. University Health Network n'assume aucune responsabilité pour les préjudices ou dommages subis à la suite d'erreurs ou omissions apparaissant dans cette publication.

www.SpinalCordEssentials.ca

SCE2-Gc1-2016-11-16