



Guide à l'intention des  
patients et des familles

2026

# Syndrome douloureux régional complexe (SDRC)

Also available in English:

PM85-1145

*Complex Regional Pain Syndrome  
(CRPS)*



[www.nshealth.ca](http://www.nshealth.ca)

# Syndrome douloureux régional complexe (SDRC)

## Qu'est-ce que le SDRC?

Le SDRC est une affection qui cause des symptômes de douleur qui ne correspondent pas à la blessure.

La cause du SDRC n'est pas bien comprise et il n'existe pas d'examen unique pour le diagnostiquer. On établit le diagnostic au moyen d'un examen physique et de l'analyse de vos antécédents médicaux.

## Qu'est-ce qui cause le SDRC?

Le SDRC peut survenir après :

- › Une entorse ou une foulure
- › Une opération
- › Un traumatisme (comme une lésion par écrasement, une fracture, une brûlure, une amputation)
- › Une lésion nerveuse
- › Un accident vasculaire cérébral (AVC) ou une crise cardiaque
- › Une infection

## **Signes et symptômes possibles**

- Sensation de brûlure ou douleur pulsatile qui n'arrête pas.
- Changements de la couleur de la peau – la peau de la région touchée peut sembler blanchâtre, rouge, bleue, ou une combinaison de ces couleurs. Votre peau peut aussi être brillante.
- Changements dans la température de la peau – de très chaude à très froide.
- Sensibilité au froid ou à un toucher qui ne causerait habituellement pas de douleur.
- Enflure de la région touchée.
- Changements au niveau de la croissance des ongles – les ongles du membre touché peuvent pousser plus vite ou devenir ternes, striés ou cassants.
- Changements au niveau de la croissance des cheveux de la région touchée – les cheveux peuvent y pousser plus foncés, plus épais et plus rapidement.
- Difficulté à bouger le membre touché en raison de la douleur.

Les premiers symptômes à se présenter sont la douleur, l'enflure, la rougeur, l'hypersensibilité et les changements de température. Vos symptômes peuvent changer avec le temps.

## **Ne pas bouger votre membre peut entraîner ce qui suit :**

- › Faiblesse musculaire
- › Atrophie (diminution de la masse musculaire)
- › Raideur des articulations et des muscles

Il est possible que vous constatiez des changements psychologiques secondaires après une longue période de douleur et de souffrance, notamment :

- › Trouble du sommeil
- › Anxiété
- › Dépression

## **Comment traite-t-on le SDRC?**

### **Médicaments**

Votre prestataire de soins de santé pourrait vous recommander de prendre des médicaments pour gérer vos symptômes. Demandez-lui ce qui vous conviendrait le mieux.

Voici des médicaments qui pourraient vous être recommandés :

- › Analgésiques (dont les analgésiques topiques)
- › Antidépresseurs et anticonvulsivants
- › Corticostéroïdes
- › Médicaments contre la perte osseuse
- › Blocs nerveux sympathiques
- › Vitamine C

## Physiothérapie

Votre prestataire de soins de santé pourrait vous diriger vers un·e physiothérapeute. Le traitement vise à réduire la douleur, à reprendre le mouvement et à retourner à votre niveau d'activité antérieur, y compris pour ce qui est du travail et des loisirs.

Vous discuterez avec le ou la physiothérapeute des possibilités de traitement et établirez un plan ensemble.

Voici des traitements possibles :

- › Chaleur ou froid
- › Immersion dans l'eau (aquathérapie)
- › Neurostimulation transcutanée (TENS)
- › Acupuncture
- › Exercices d'amplitude des mouvements et de renforcement
- › Exercices de mise en charge
- › Désensibilisation de la région touchée (rendre la sensation normale dans la région touchée)
- › Thérapie du miroir

Voici des façons dont les exercices peuvent aider :

- › Soulagement de la douleur et réduction du stress
- › Amélioration de la souplesse des articulations et de la force musculaire
- › Amélioration de la densité osseuse en mettant du poids sur le membre touché

Pendant votre rétablissement, il est important de prendre soin de votre santé physique et mentale.

- Adaptez vos activités à vos capacités.
- Reposez-vous, au besoin.
- Continuez le plus possible vos activités normales.
- Maintenez des liens avec vos proches et votre famille.
- Participez à des activités et à des loisirs qui vous procurent de la joie.

**Vous avez des questions?**

**N'hésitez pas à les poser à un membre de votre équipe soignante. Nous sommes là pour vous aider.**



Ce dépliant est uniquement conçu à des fins éducatives. Il ne remplace pas les conseils ou le jugement des professionnels de la santé. L'information peut ne pas s'appliquer à toutes les situations. Si vous avez des questions, n'hésitez pas à les poser à votre prestataire de soins de santé.

Vous trouverez toutes les ressources à l'intention des patients à : [www.nshealth.ca/patient-education-resources?language=French](http://www.nshealth.ca/patient-education-resources?language=French)

Pour joindre un infirmier autorisé ou une infirmière autorisée en Nouvelle-Écosse en tout temps :  
composez le 8-1-1 ou consultez  
<https://811.novascotia.ca/?lang=fr>

*Préparation* : Unité de gestion de la douleur

*Révision* : Clinique d'orthopédie

*Conception et gestion* : Services de la bibliothèque

FF85-1788 © Février 2026 Régie de la santé de la Nouvelle-Écosse  
L'information contenue dans cette publication doit être révisée en février 2029 ou avant, au besoin.

Pour en savoir plus :

<https://library.nshealth.ca/patient-education-resources>