

Syndrome douloureux régional complexe (SDRC)

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

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>

Also available in English:
PM85-1145
Complex Regional Pain Syndrome
(CRPS)



www.nshealth.ca

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.

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