



Guide à l'intention des
patients et des familles
2020

Syndrome douloureux régional complexe (SDRC)

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



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 (par exemple, une lésion par écrasement, une fracture, une brûlure, une amputation);
- › une lésion nerveuse;
- › un accident vasculaire cérébral 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 :

- › une faiblesse musculaire;
- › une atrophie (diminution de la masse musculaire);
- › une 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 :

- › des troubles du sommeil;
- › de l'anxiété;
- › de la dépression.

Comment traite-t-on le SDRC?

Médicaments

Votre fournisseur 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 fournisseur de soins de santé vous aiguillera vers un 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 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 amis et votre famille.
- Participez à des activités et à des loisirs qui vous rendent heureux.

Vous avez des questions? N'hésitez pas à les poser. Nous sommes là pour vous aider.

Notes :

Vous avez besoin d'autre information sur des questions de santé?

Vous trouverez la présente publication et toutes nos autres ressources à l'intention des patients à <https://library.nshealth.ca/PatientEducation> (en anglais seulement). Communiquez avec la bibliothèque publique de votre région pour obtenir des livres, des vidéos, des magazines et d'autres ressources. Pour plus d'information, allez à <http://library.novascotia.ca/fr>. Vous pouvez parler à une infirmière autorisée en Nouvelle-Écosse en tout temps, en composant le 8-1-1. Vous pouvez aussi consulter le <https://811.novascotia.ca/?lang=fr>. Pour découvrir d'autres programmes et services offerts dans votre collectivité, composez le 2-1-1 ou allez à <http://ns.211.ca> (en anglais seulement).

La Régie de la santé de la Nouvelle-Écosse fait la promotion d'un environnement sans fumée, sans vapeur et sans parfum. Nous vous remercions de ne pas porter ni utiliser de produits parfumés.
www.nshealth.ca

Préparation : Unité de gestion de la douleur

Révision : Clinique d'orthopédie

Conception : Services de la bibliothèque de la Régie

Les renseignements contenus dans la présente publication sont fournis uniquement à titre d'information et d'éducation. Ils ne remplacent pas les conseils médicaux ou les soins de santé offerts par un professionnel de la santé. Si vous avez des questions, veuillez communiquer avec votre fournisseur de soins de santé.

FF85-1788 © Juin 2020 Régie de la santé de la Nouvelle-Écosse

Les renseignements contenus dans la présente publication sont mis à jour tous les trois ans ou au besoin.