

Syndrome douloureux régional complexe

ou algodystrophie ou encore
maladie de Sudeck

Français

Qu'est ce que c'est ?

Différents noms ont été donnés à ce syndrome. Aujourd'hui, le nom officiel est Syndrome Douloureux Régional Complexe mais en langage courant, on l'appelle toujours algodystrophie ou maladie de Sudeck. Aussi dans cette brochure nous continuerons à utiliser le terme d'algodystrophie.

Suite à un choc, à une blessure, à une fracture ou à une opération, notre corps réagit. Dans l'algodystrophie, cette réaction est trop forte, comme si notre corps réagissait exagérément.

Cette réaction se manifeste par un **ensemble de troubles dans et autour de la zone de la blessure** ou de l'endroit opéré. Cette réaction n'est pas due à un microbe, ce n'est pas une infection.

Parfois aussi, ces désordres se manifestent à distance. Certains patients, par exemple, ont mal à la main et à l'épaule alors que c'est seulement l'épaule qui a reçu le choc. D'autres patients ont mal au pied et au genou alors que c'est seulement le genou qui a été blessé.

Si cette brochure ne répond pas à toutes vos questions:

- Parlez-en avec votre médecin
- Visitez le site : <http://www.planetesante.ch/Maladies/syndrome-douloureux-regional-complexe>

Qu'est-ce que l'on sait de l'algodystrophie ?

On connaît bien comment l'algodystrophie se manifeste

La douleur

- la douleur peut être très intense ; elle est présente le jour mais aussi la nuit, au repos ou lors du mouvement
- la personne ressent des tas de douleurs différentes qui peuvent paraître bizarres : il y a des douleurs sourdes, des douleurs électriques, des brûlures, des douleurs dans la zone qui a été blessée et des douleurs qui se déplacent dans les zones alentours. Les douleurs s'expliquent aussi parce qu'on ne bouge plus, qu'on ne se tient plus comme avant, et encore parce que, avec la douleur, les muscles sont tendus et durs
- la douleur varie parfois sans qu'on sache vraiment pourquoi : à certains moments ou certains jours, elle est plus forte, à d'autres moments ou d'autres jours elle est moins forte.

La limitation de la mobilité

l'articulation est enraidie et réduit les possibilités de mouvement. C'est un peu comme si ce qui est autour se cicatrise trop et l'empêche de bien bouger.

La douleur s'accompagne d'autres symptômes

- les changements de température... du chaud au froid
- les changements de couleur... pâleur ou rougeur
- les gonflements (ça enfle et désenfle un peu)
- les réactions au toucher qui devient très sensible, au-delà de la zone qui a été blessée
- la transpiration qui augmente ou diminue
- la peau qui peut devenir plus luisante
- les changements de la pilosité (en plus ou en moins)
- une sensation de faiblesse et parfois des tremblements
- l'impression que la partie blessée ne fait plus partie de notre corps
- la main ou le pied qui, parfois, prend une position bizarre.

On connaît bien les retentissements de l'algodystrophie

- Des soucis et de l'anxiété : l'algodystrophie est déstabilisante
- Un moral plus bas : être inactif est difficile

Comment évolue-t-elle ?

La plupart du temps l'évolution est favorable surtout si la douleur s'estompe, si la mobilité n'est pas trop réduite et si la personne est active MAIS elle est longue.

Au début, dans les formes les plus fréquentes, les manifestations ressemblent à une inflammation de la zone touchée :

- c'est le moment où la douleur est intense, constante, présente le jour et la nuit
- c'est le moment où il y a peu de mobilité
- c'est le moment où ça enfle, c'est chaud ou froid, etc
- c'est la période la plus pénible.

A ce moment, l'important est de traiter la douleur et d'entretenir la mobilité.

Ensuite,

- c'est le moment où les douleurs deviennent moins fortes, moins constantes. Elles sont liées à l'activité et au mouvement
- c'est le moment où la mobilité reste réduite mais s'améliore petit à petit
- c'est le moment où on commence à voir des progrès et des changements.

A ce moment, l'important est de récupérer la mobilité et, toujours, de traiter la douleur.

Finalement,

- c'est l'évolution vers la récupération et le plus souvent vers la guérison
- il se peut que des douleurs et quelques raideurs persistent

Il existe une autre forme d'algodystrophie plus rare, où dès le début, il y a moins de gonflement et moins de chaleur, et où c'est surtout la douleur qui est au premier plan.

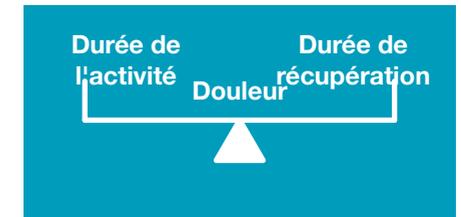
Comment soigner ?

On connaît bien ce qu'il faut faire

- Au début, dans la forme qui ressemble à une inflammation et qui est la plus fréquente, **les médicaments** les plus utiles sont la cortisone ou les médicaments qui agissent sur l'os (bisphosphonates)
- **Bouger globalement son corps !** Avec une algodystrophie de la main, on peut faire de la marche, avec une algodystrophie du pied, on peut faire des activités avec les bras
- **Ne pas oublier le membre blessé !** Avec une algodystrophie de la main, on peut bouger les autres articulations du bras, le coude et l'épaule
- **Bouger progressivement l'articulation blessée !**
En DOSANT SON ACTIVITE

Tout est une question d'équilibre. Il s'agit de "faire ce qu'il faut" pour progresser sans avoir trop mal : trop peu d'exercices est mauvais, trop d'exercices aussi.

Il s'agit de trouver le bon rapport entre :



Ce bon rapport au début, est souvent de 1 h à 2h de récupération pour 30 minutes d'activité. Peu à peu le temps de récupération diminue.

Ainsi par exemple, danser pendant une heure et avoir besoin de 4 jours pour récupérer n'est pas un bon rapport. Mais danser le soir pendant une heure et récupérer la nuit peut devenir un bon rapport.

- Discuter avec votre thérapeute pour trouver le bon rapport
- Avoir de la patience car il faut du temps : plusieurs mois souvent, 1 à 2 ans parfois
- Ne pas hésiter à poser des questions et à se faire rassurer
- Si les impacts psychologiques sont très présents, n'hésitez pas à parler avec votre médecin pour consulter un psychologue

Qu'est-ce que l'on ne sait pas de l'algodystrophie ?

On ne sait pas expliquer pourquoi une personne fait cette réaction : certaines personnes la font, d'autres pas.



R. Desnos, arbralettres, 2009

Et après ? ... une fois guéri

Une fois guéri d'une algodystrophie, on peut revivre comme avant, refaire les mêmes activités, son travail, ses loisirs, ses sports,...

- après une algodystrophie, il n'y a pas plus de risque de fragilité de l'os, même avec l'âge
- après une algodystrophie, il n'y a pas plus de risque de faire de l'arthrose, même avec l'âge
- après une algodystrophie, il n'y a pas plus de risque de faire de l'ostéoporose, même avec l'âge

Prévention

On ne sait pas exactement quels sont les risques de récurrence. On ne sait pas prévenir l'algodystrophie. Si on craint une algodystrophie, l'important est de bien soulager la douleur au début ; prendre de la vitamine C peut éventuellement diminuer le risque de faire une algodystrophie.

Si vous avez fait une algodystrophie et que vous avez un nouvel accident ou une nouvelle opération, parlez-en avec votre médecin.

Questions ?

PD Dr François Luthi

Service de réadaptation de
l'appareil locomoteur
Médecin chef de service
Tél. +41 27 603 21 75

Mme Christine Favre

Service de psychosomatique
Psychologue spécialiste en
psychothérapie FSP
Tél. +41 27 603 24 75

La référence en réadaptation au coeur du Valais

**Clinique spécialisée dans la réadaptation
et la réinsertion des victimes d'accidents,
la médecine du sport, la réadaptation
professionnelle et les expertises
médicales.**

Clinique romande de réadaptation

Av. Grand-Champsec 90
CH-1951 Sion VS
+41 27 603 30 30
info@crr-suva.ch
www.crr-suva.ch

