

## Rappelez-vous que vous pouvez agir sur votre douleur par:

- Des activités modérées, sans excès, selon votre tolérance et vos limites
- Des exercices progressifs
- Une médication prise adéquatement et de façon régulière
- Une diète pour le maintien d'un poids santé
- Des techniques de relaxation, de gestion de stress, des passe-temps favoris

## Comment rejoindre le service consultatif de la gestion de la douleur

Si vous avez des inquiétudes à la suite de votre infiltration, vous pouvez communiquer avec notre équipe:



**Du lundi au vendredi de 8h à 15h30**

**Au 450 468-8111 poste 82334**

En tout temps 24 heures par jour, 7 jours par semaine avec l'infirmière d'info-santé (8-1-1)



**APPELEZ INFO-SANTÉ**  
24 heures par jour, 7 jours par semaine

À la rédaction du dépliant:

Marielle Blain, infirmière clinicienne, Service consultatif de gestion de la douleur

Avec la collaboration de Carine Milante, conseillère en soins spécialisés

Novembre 2013

Direction des soins infirmiers, de la qualité et des programmes de santé publique  
CSSS Pierre-Boucher

## *Informations à l'intention de la clientèle*

# Infiltration cortisonée



## Infiltration cortisonée

Une infiltration est une injection de médicaments dans le but de soulager la douleur causée principalement par de l'inflammation ou des spasmes musculaires.

L'inflammation se caractérise par l'apparition de symptômes douloureux:

- Dysesthésie (sensation désagréable anormale)
- Picotement, brûlure
- Chocs électriques
- Engourdissement
- Douleur

Chez certains patients l'inflammation des tissus guérit spontanément. Chez d'autres, il est nécessaire de traiter la cause si connue. Des médicaments, traitements de physiothérapie, ostéothérapie, massothérapie, d'acupuncture peuvent soulager la douleur et les symptômes. Dans certains cas, une infiltration est suggérée.

## Qu'est-ce que l'infiltration ?

Il s'agit d'une injection d'un mélange de deux (2) médicaments (anesthésique local et de cortisone) dans la région douloureuse afin de diminuer l'inflammation des tissus et les spasmes musculaires. Le soulagement et la diminution des douleurs et symptômes peuvent varier d'une personne à une autre.

Les 2 médicaments agissent de façon différente:

- L'anesthésique local aide à diminuer la douleur et les spasmes musculaires. Il agit rapidement et son effet peut durer jusqu'à quelques heures après l'injection. Ce médicament peut donner des sensations de chaleur et d'engourdissement à la zone de l'injection
- La cortisone aide à diminuer l'inflammation des tissus. Elle peut créer une irritation temporaire. **Il est possible que la douleur soit accentuée dans les jours qui suivent l'infiltration**

## Qu'est-ce que l'infiltration ? (suite)

Les effets commencent graduellement dans les 2 à 10 jours après l'injection. La durée d'action est observée à plus long terme et varie d'une personne à une autre.

Pour assurer un contrôle de la quantité de cortisone reçue et éviter ainsi des problèmes de santé reliés à une trop grande dose de cortisone dans votre organisme, une limite de 3 à 4 infiltrations est recommandée pour une période de 12 mois.

## Première journée après l'infiltration

La première journée après l'infiltration vous pourriez ressentir certains inconvénients:

- Perception d'une bosse à la zone de l'injection. Cette bosse est causée par l'accumulation de médicament qui a été injectée. Cette bosse disparaîtra d'elle-même graduellement.
- Sensation d'engourdissement à la zone infiltrée. Lorsque l'engourdissement est présent, **NE PAS APPLIQUER** de chaleur (ex.: bouillotte, bain, douche, etc.) pour éviter le risque de brûlure à la peau
- Sensibilité à la zone de l'injection:
  - Le soir et le lendemain de l'infiltration, appliquer de la glace, 5 à 10 minutes aux 3 à 4 heures
  - Tylenol (acétaminophène) 1 à 2 comprimés aux 4 à 6 heures au besoin, maximum 3g/jour

## Conseils après l'infiltration

- Retirer le diachylon le soir même
- Prendre vos médicaments comme à l'habitude
- Pas de bain, piscine ou spa pour 24 heures; douche permise
- Prendre rendez-vous avec votre médecin de famille 4 à 6 semaines après l'infiltration
- Le patient diabétique doit surveiller plus étroitement sa glycémie et agir selon les directives reçues
- Aviser rapidement si la région infiltrée présente des signes de rougeur, chaleur, gonflement, douleur et /ou si vous faites de la fièvre (>38°C)
- La journée de l'infiltration et le lendemain effectuer des activités douces (ex.: lecture, musique/télé) et par la suite reprendre graduellement les activités de vie quotidienne
- Les différents suivis (ex.: physiothérapie, ergothérapie, massothérapie, etc.) peuvent reprendre après 3 à 7 jours selon les recommandations du médecin