

TRAITEMENT PAR IMAGERIE MOTRICE

Cette brochure a été produite par
Madame Marielle Blain, infirmière clinicienne
et
Dr François Gobeil, anesthésiologiste,
Service Consultatif de Gestion de Douleur du CSSS Pierre Boucher

Centre de santé et de services sociaux
Pierre-Boucher

Centre hospitalier Pierre-Boucher

Collaboration du DSIPP CSSS Pierre Boucher
Collaboration de CSSS Rouyn Noranda



Publiée grâce à une contribution financière à visée éducative
non restrictive de Pfizer Canada Inc



Ensemble, vers un monde en meilleure santé™

plusquedesmedicaments.ca



pour le
Syndrome de Douleur
Régionale Complexe

Feuillet explicatif destiné à l'utilisateur

Suite aux évaluations médicales, tests et examens que vous avez passés, le médecin vous annonce que vous présentez le Syndrome de Douleur Régionale Complexe (SDRC). Quoique rare et d'origine inconnue, le SDRC peut entraîner de graves conséquences sur votre qualité de vie.

En terme médical, le SDRC se définit comme

« Une condition douloureuse secondaire à un traumatisme le plus souvent d'une extrémité, dont les manifestations cliniques et la durée sont disproportionnées par rapport à l'agression initiale. »



Les symptômes du syndrome de douleur régionale complexe (SDRC) sont parfois très difficiles à décrire. Ils varient d'une personne à une autre et peuvent également se modifier avec le temps.

Généralement, on observe différentes sensations au niveau du membre atteint :

- une douleur spontanée provoquée par le toucher, le mouvement, l'effleurement, la friction, la chaleur ou le froid
- des sensations bizarres telles que des chocs électriques, des engourdissements, des picotements, des fourmillements
- des changements de couleur et de température de la peau
- une augmentation ou une diminution de la transpiration
- de l'enflure
- des changements au niveau des ongles, comme par exemple des ongles plus durs, plus cassants, qui poussent plus vite ou moins vite
- des troubles de coordination, des tremblements, des difficultés à effectuer certains mouvements

Vous pouvez également ressentir de l'incompréhension face à votre état, comme lorsqu'une douleur persiste au-delà du temps normal de guérison. De l'anxiété et une dépression peuvent également apparaître.

Des recherches récentes ont permis d'introduire une nouvelle façon de comprendre les mécanismes entourant le SDRC et de développer un nouveau traitement pour vous soulager.



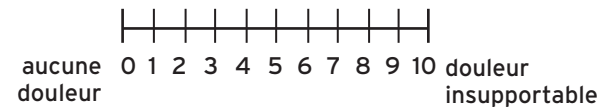
En présence de SDRC, la manière dont notre cerveau reçoit et traite les informations reçues du membre atteint serait modifiée. Le cerveau devient désorganisé dans sa façon de recevoir, de reconnaître et de traiter les signes et les informations provenant du membre atteint. Un peu à la manière d'une illusion d'optique.

Même si chaque partie du corps est représentée à une place bien précise à la surface du cerveau, la place que doit occuper le membre atteint se trouve diminuée lors du SDRC.

Journal de bord

SYMPTÔME	JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3	JOUR 4	JOUR 5	JOUR 6
Date						
Phase (1, 2, 3, 4)						
Nombre de séance faites par jour						
Temps effectué à chaque séance						
Douleur pendant les séances d'exercices						
Douleur entre les séances d'exercices						
Enflure						
Sensation de chaleur						
Sensation de froid						
Coloration						
Aspect désagréable						
Autre symptôme						

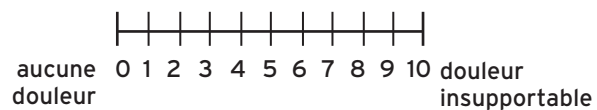
Notez de 0 à 10 selon l'échelle suivante :



Journal de bord

SYMPTÔME	JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3	JOUR 4	JOUR 5	JOUR 6
Date						
Phase (1, 2, 3, 4)						
Nombre de séance faites par jour						
Temps effectué à chaque séance						
Douleur pendant les séances d'exercices						
Douleur entre les séances d'exercices						
Enflure						
Sensation de chaleur						
Sensation de froid						
Coloration						
Aspect désagréable						
Autre symptôme						

Notez de 0 à 10 selon l'échelle suivante :



Comme pour se protéger, le cerveau tente d'exclure le membre atteint. En même temps, une autre partie du cerveau étant habituée à recevoir de l'information constante du membre atteint, cherche à retrouver ces informations en augmentant « le volume des sensations » de la même façon qu'on augmente le volume d'une radio pour mieux entendre.

Ceci entraîne alors une augmentation du « bruit de fond » et l'exagération des sensations ainsi que de tous les autres symptômes ressentis.

À partir de ce nouveau concept, des chercheurs australiens ont élaboré une approche qui vise à reprogrammer le cerveau pour lui permettre à nouveau de recevoir, de reconnaître et de traiter correctement les signaux envoyés par le membre atteint.

Vous êtes donc invité à participer, pour les 8 à 12 prochaines semaines au

Traitement par Imagerie Motrice.

Le traitement, qui comporte 4 phases d'environ 2 à 3 semaines chacune, consiste à exécuter des exercices à la maison.

Pour chacune des 4 phases, vous avez à faire les séances d'exercices 3 fois par jour pour une durée de 10 minutes à chaque fois, et ce, 6 jours par semaine.

Il est essentiel que chaque phase se déroule dans l'ordre décrit et ce, tout en suivant les recommandations données par les professionnels de la clinique.

À la première rencontre, vous recevez l'enseignement et les explications requises pour débiter le traitement à la maison. Le matériel nécessaire vous est remis.

Par la suite, les professionnels de la clinique assurent un suivi téléphonique régulier et planifient avec vous des rencontres entre chaque phase.

Une évaluation finale est prévue lorsque vous avez terminé les quatre phases du traitement.

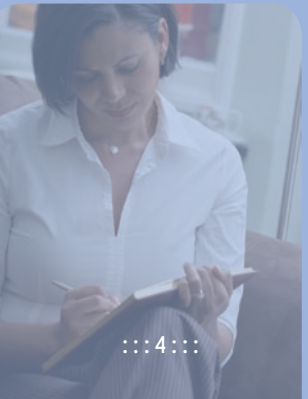


Rappelez-vous...



- Le seul but à atteindre est de compléter chaque phase du traitement.
- Il n'y a ni compétition, ni perdant.
- Prévoyez faire les séances d'exercices au moment de la journée ou vous sentez en meilleur forme. Une ambiance calme et détendue favorise également la réussite de votre traitement.
- Chaque séance d'exercice doit être complétée au meilleur de vos capacités, et ce, sans entraîner de douleur.
- La séance d'exercice doit être arrêtée si vous éprouvez, au niveau du membre atteint, une augmentation de la douleur ou un changement des autres symptômes. Dans ce cas, lorsque vous arrêtez, prenez en note le nombre de minutes faites à cette séance d'exercice. La séance d'exercice suivante doit alors se terminer 1 minute de moins que le temps noté ou, si tel est le cas, en omettant l'image ayant causé le problème. Veuillez en aviser le personnel de la clinique.
- Dans la mesure du possible, poursuivez vos activités quotidiennes tout en utilisant régulièrement le membre atteint. Cependant, les mouvements ne doivent pas entraîner de douleur. Le simple fait d'initier un mouvement avec le membre atteint est déjà un pas vers l'amélioration.
- Stimulez de façon agréable le membre atteint avec différentes textures, matières et objets comme par exemple des tissus, des pinceaux, du sable, du riz, de l'eau,...
- Durant tout le traitement, il est important d'éviter de changer vos médicaments pour soulager la douleur.
- N'hésitez pas à contacter les professionnels de la clinique si vous éprouvez un problème, une difficulté, un changement au niveau de la douleur ou des autres symptômes ressentis ou si vous avez l'intention de débiter d'autres traitements et exercices.

Après la dernière séance d'exercice de la journée, vous êtes invité à compléter le journal de bord qui se trouve à la fin de ce feuillet.



Ce journal de bord a un très grand rôle à jouer dans la réussite de votre traitement.

Vous y notez toute modification de votre condition comme par exemple des changements au niveau de votre douleur au niveau du membre atteint avant, pendant et après chaque séance d'exercice ou des changements au niveau des autres symptômes que vous pouvez ressentir.

Vous voilà maintenant prêt à participer de façon active à votre rétablissement et à votre guérison.

Votre implication est essentielle, et ce, tout au long de votre traitement.

Journal de bord

SYMPTÔME	JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3	JOUR 4	JOUR 5	JOUR 6
Date						
Phase (1, 2, 3, 4)						
Nombre de séance faites par jour						
Temps effectué à chaque séance						
Douleur pendant les séances d'exercices						
Douleur entre les séances d'exercices						
Enflure						
Sensation de chaleur						
Sensation de froid						
Coloration						
Aspect désagréable						
Autre symptôme						

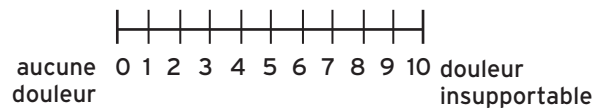
Notez de 0 à 10 selon l'échelle suivante :



Journal de bord

SYMPTÔME	JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3	JOUR 4	JOUR 5	JOUR 6
Date						
Phase (1, 2, 3, 4)						
Nombre de séance faites par jour						
Temps effectué à chaque séance						
Douleur pendant les séances d'exercices						
Douleur entre les séances d'exercices						
Enflure						
Sensation de chaleur						
Sensation de froid						
Coloration						
Aspect désagréable						
Autre symptôme						

Notez de 0 à 10 selon l'échelle suivante :



Phase 1 - sans miroir

Identifier le membre droit et gauche

Regardez bien les images de pied ou de main, selon votre cas. Déterminez spontanément s'il s'agit d'un membre du côté droit ou du côté gauche.

- 10 minutes, 3 fois par jour
- 6 jours par semaine
- Utilisez le CD, le DVD, ou le VHS
- Regardez bien attentivement les images
- Répondez spontanément : droit ou gauche
- Tentez de déterminer le nombre d'erreurs à chaque séance d'exercices
- À cette phase, vous ne devez pas utiliser le miroir

Évitez de bouger les mains ou les pieds.



L'utilisation du miroir selon cette technique vous est nécessaire pour les phases 2, 3 et 4 :

Lorsque vous utilisez le miroir, cachez le membre atteint dans la boîte miroir ou derrière le grand miroir selon votre cas et le membre sain face au miroir. Regardez le reflet du membre sain dans le miroir.



Phase 2 - avec le miroir

Imaginer le mouvement présenté

- 10 minutes, 3 fois par jour
- 6 jours par semaine
- Utilisez le CD, le DVD ou le VHS
- Utilisez le miroir tel qu'enseigné
- Regardez attentivement les images
- Tout en regardant le reflet du membre sain dans le miroir, imaginez le mouvement présenté à l'écran puis imaginez reprendre une position de repos
- Faites le processus 3 fois de suite pour chaque image
- Si certaines images provoquent de la douleur, imaginez le mouvement présenté à l'écran en regardant le membre sain et non en regardant son reflet dans le miroir

Le membre sain et le membre atteint demeurent immobiles. Il ne faut pas bouger à cette phase.

Journal de bord

SYMPTÔME	JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3	JOUR 4	JOUR 5	JOUR 6
Date						
Phase (1, 2, 3, 4)						
Nombre de séance faites par jour						
Temps effectué à chaque séance						
Douleur pendant les séances d'exercices						
Douleur entre les séances d'exercices						
Enflure						
Sensation de chaleur						
Sensation de froid						
Coloration						
Aspect désagréable						
Autre symptôme						

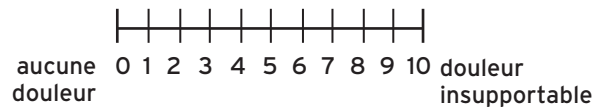
Notez de 0 à 10 selon l'échelle suivante :



Journal de bord

SYMPTÔME	JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3	JOUR 4	JOUR 5	JOUR 6
Date						
Phase (1, 2, 3, 4)						
Nombre de séance faites par jour						
Temps effectué à chaque séance						
Douleur pendant les séances d'exercices						
Douleur entre les séances d'exercices						
Enflure						
Sensation de chaleur						
Sensation de froid						
Coloration						
Aspect désagréable						
Autre symptôme						

Notez de 0 à 10 selon l'échelle suivante :



Phase 3 - avec le miroir

Faire le mouvement présenté en bougeant le membre sain seulement

- 10 minutes, 3 fois par jour
- 6 jours par semaine
- Utilisez le CD, le DVD ou le VHS
- Utilisez le miroir tel qu'enseigné
- Regardez attentivement les images
- Lentement et doucement, 5 à 10 fois de suite, faire le mouvement présenté en bougeant le membre sain seulement tout en regardant son reflet dans le miroir
- Entre chaque mouvement exécuté, le membre sain doit reprendre une position de repos

Le membre atteint demeure immobile tout en étant caché dans la boîte miroir ou derrière le grand miroir.

Phase 4 - avec le miroir

Faire le mouvement présenté en bougeant, cette fois-ci, les deux membres

- 10 minutes, 3 fois par jour
- 6 jours par semaine
- Utilisez le CD, le DVD ou le VHS
- Utilisez le miroir tel qu'enseigné
- Regardez attentivement les images
- Lentement et doucement, 5 à 10 fois de suite, faire le mouvement présenté en bougeant en même temps le membre sain et le membre atteint tout en regardant le reflet du membre sain dans le miroir
- Entre chaque mouvement exécuté, le membre sain et le membre atteint doivent reprendre une position de repos

Le synchronisme (bouger en même temps le membre sain et le membre atteint) est très important.

Vous avez maintenant terminé votre traitement et vous avez sans doute franchi plusieurs étapes importantes durant les dernières semaines.

Le but du traitement par Imagerie Motrice est de vous libérer du SDRC et de vous ramener dans le chemin habituel d'une personne ayant subi un traumatisme comme le vôtre.

Lors de votre rencontre finale avec les professionnels de l'équipe médicale, la meilleure thérapie complémentaire qui vous convient (physiothérapie, ergothérapie ou autre) vous sera proposée afin d'augmenter votre capacité fonctionnelle.

La reprise de vos activités et exercices doit s'effectuer en douceur et de façon progressive.

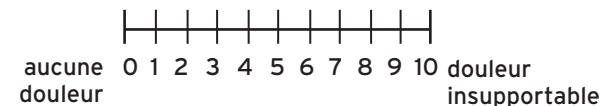
N'hésitez pas à nous faire part de vos suggestions ou commentaires dans le but d'améliorer constamment notre approche dans le Syndrome de Douleur Régionale Complexe.

Bonne chance !

Journal de bord

SYMPTÔME	JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3	JOUR 4	JOUR 5	JOUR 6
Date						
Phase (1, 2, 3, 4)						
Nombre de séance faites par jour						
Temps effectué à chaque séance						
Douleur pendant les séances d'exercices						
Douleur entre les séances d'exercices						
Enflure						
Sensation de chaleur						
Sensation de froid						
Coloration						
Aspect désagréable						
Autre symptôme						

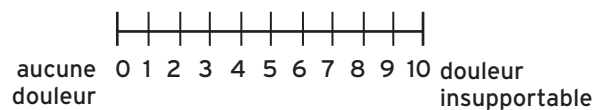
Notez de 0 à 10 selon l'échelle suivante :



Journal de bord

SYMPTÔME	JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3	JOUR 4	JOUR 5	JOUR 6
Date						
Phase (1, 2, 3, 4)						
Nombre de séance faites par jour						
Temps effectué à chaque séance						
Douleur pendant les séances d'exercices						
Douleur entre les séances d'exercices						
Enflure						
Sensation de chaleur						
Sensation de froid						
Coloration						
Aspect désagréable						
Autre symptôme						

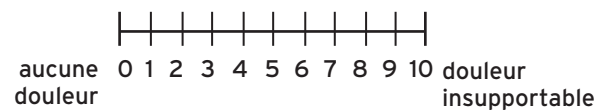
Notez de 0 à 10 selon l'échelle suivante :



Journal de bord

SYMPTÔME	JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3	JOUR 4	JOUR 5	JOUR 6
Date						
Phase (1, 2, 3, 4)						
Nombre de séance faites par jour						
Temps effectué à chaque séance						
Douleur pendant les séances d'exercices						
Douleur entre les séances d'exercices						
Enflure						
Sensation de chaleur						
Sensation de froid						
Coloration						
Aspect désagréable						
Autre symptôme						

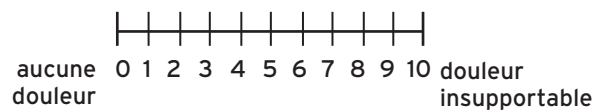
Notez de 0 à 10 selon l'échelle suivante :



Journal de bord

SYMPTÔME	JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3	JOUR 4	JOUR 5	JOUR 6
Date						
Phase (1, 2, 3, 4)						
Nombre de séance faites par jour						
Temps effectué à chaque séance						
Douleur pendant les séances d'exercices						
Douleur entre les séances d'exercices						
Enflure						
Sensation de chaleur						
Sensation de froid						
Coloration						
Aspect désagréable						
Autre symptôme						

Notez de 0 à 10 selon l'échelle suivante :

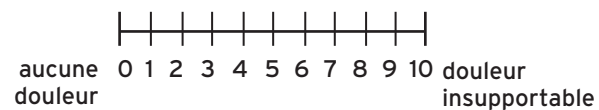


:::10:::

Journal de bord

SYMPTÔME	JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3	JOUR 4	JOUR 5	JOUR 6
Date						
Phase (1, 2, 3, 4)						
Nombre de séance faites par jour						
Temps effectué à chaque séance						
Douleur pendant les séances d'exercices						
Douleur entre les séances d'exercices						
Enflure						
Sensation de chaleur						
Sensation de froid						
Coloration						
Aspect désagréable						
Autre symptôme						

Notez de 0 à 10 selon l'échelle suivante :



:::11:::