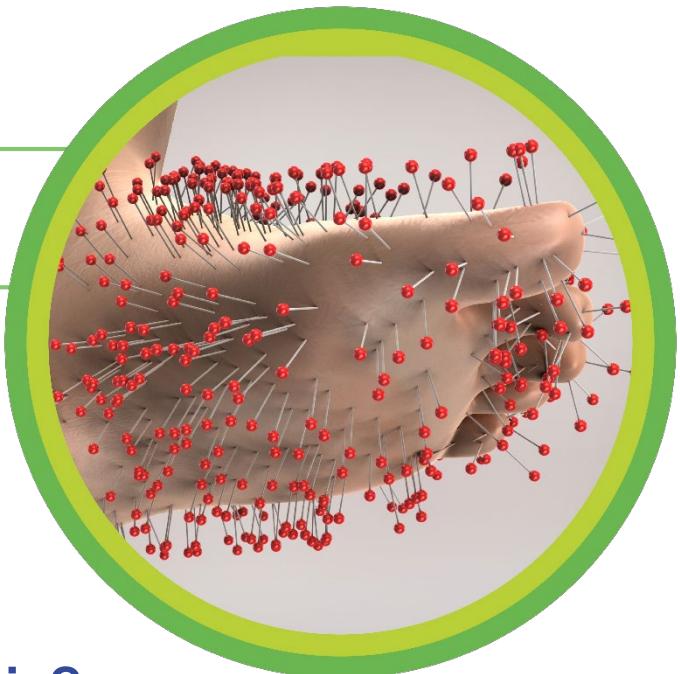


Fiche d'information sur la douleur chronique

Neuropathie



Qu'est-ce que la neuropathie?

La neuropathie ou neuropathie périphérique est un trouble qui touche les nerfs périphériques. Ces nerfs transportent l'information entre le système nerveux central (le cerveau et la moelle épinière) et le reste du corps.

Une proportion de 7 à 10 % de la population vit avec ce trouble.

Quelles sont les causes?

La neuropathie peut être causée par différents troubles comme le diabète (neuropathie diabétique), le cancer (tumeur ou traitements de radiothérapie), une chirurgie, certaines carences nutritionnelles et la prise de certains médicaments.



Quels sont les signes et symptômes?

- douleur soudaine, parfois comme un choc électrique
- engourdissements/picotements
- sensation de brûlure dans les mains ou les pieds
- démangeaisons
- crampes
- faiblesse musculaire/atrophie (perte de masse musculaire)



Quelles sont les conséquences?

- diminution de l'autonomie dans les activités de tous les jours
- augmentation du risque de chute
- guérison plus lente des plaies



Comment gérer la douleur?

- Faire de l'exercice physique d'intensité modérée tout en respectant votre douleur.
- Relaxer et bien respirer.
- Mettre de la chaleur ou de la glace sur la ou les parties du corps qui sont douloureuses.
- Prendre les médicaments prescrits par votre médecin ou votre pharmacien.



Ressources

- Diabète Québec (neuropathie diabétique)
<https://www.diabete.qc.ca/le-diabete/informations-sur-le-diabete/complications/la-neuropathie/>
- Association québécoise de la douleur chronique
<https://douleurquebec.ca/>