

# Douleur névralgique (douleur neuropathique)

La douleur névralgique est provoquée par la lésion du système nerveux, y compris la moelle épinière. Les nerfs endommagés envoient des messages défectueux au cerveau qui les interprète en tant que douleur ou malaise. La douleur névralgique peut se produire dans des endroits où il n'y a pas d'autre sensation et peut commencer des semaines ou des mois après une lésion épinière.

## Comment se produit la douleur névralgique

La moelle épinière transmet des signaux du corps au cerveau dans des grappes de nerfs appelées tractus. On peut imaginer chaque tractus comme un fil transmettant des informations de différentes parties du corps au cerveau, par exemple la pression, le toucher, la position du corps, la température et la douleur. Après une lésion épinière, un tractus endommagé peut envoyer des messages défectueux au cerveau. Cela peut arriver à cause d'un circuit endommagé dans la moelle et on la ressent en tant que douleur dans de différents endroits du corps. Bien qu'on puisse ressentir de la douleur dans les jambes ou les bras, la douleur névralgique est produite en réalité par les nerfs ou la moelle épinière.

## Comment on ressent la douleur

La douleur névralgique peut être décrite de plusieurs façons :

- Brûlure
- Picotement
- Pression
- Fourmillement
- Démangeaison
- Froid
- Piqûre
- Sensation
- Électrocution

L'affection nerveuse peut vous rendre sensible à des choses qui ne font pas de mal. Le simple frottement des vêtements sur la peau peut être perçu comme douloureux. Parfois des choses qui sont très peu douloureux, comme une petite égratignure, peuvent faire très mal.

Parler de la douleur : Chez me médecin, vous pouvez décrire le degré de douleur que vous ressentez en utilisant une échelle de 0 à 10 :



**Consultez votre médecin ou infirmier pour obtenir plus de renseignements.**

**MÉDICAL**

# Douleur névralgique (douleur neuropathique)

## Où se produit la douleur névralgique

L'endroit précis du corps où l'on ressent une douleur névralgique n'en est souvent pas la vraie source. À la différence des douleurs provoquées par des coupures ou contusions, la douleur névralgique se produit dans le nerf endommagé et non pas dans la peau, les muscles ou les articulations, où vous la ressentez.

Un exemple classique de douleur névralgique est la sensation de pied engourdi après être resté longtemps assis les jambes croisées. Cela arrive à cause de la compression d'un nerf dans le genou. Quand le pied se dégourdit, on a affaire avec l'insensibilité et le picotement.

Un autre exemple est la sensation produite quand on se heurte le coude. Ce qu'on atteint en réalité est le nerf ulnaire et cela peut faire ressentir des fourmillements, l'engourdissement et la brûlure de la main près du poignet et du petit doigt, puisque des parties de la main communiquent avec le cerveau par l'intermédiaire du nerf ulnaire. Même si on se heurte le coude, la douleur est ressentie ailleurs.

La douleur névralgique qui se produit dans la moelle épinière à cause d'une lésion est très semblable, à la différence que les tractus endommagés de la moelle transmettent constamment des messages de douleur au cerveau.

La douleur névralgique peut se produire dans des endroits normalement sans sensations à cause de la lésion de la moelle. L'endroit où l'on ressent la douleur a affaire avec les parties du corps reliés aux tractus endommagés.

Parler de la douleur : Décrivez l'endroit douloureux. Dans quelle partie du corps commence-t-elle et dans quelle partie du corps s'arrête-t-elle ?

## Quand se produit la douleur névralgique

La douleur névralgique peut ne pas commencer tout de suite après une lésion de la moelle épinière, mais quelques semaines après et peut durer des mois ou des années. Il est important de la traiter dès que vous en êtes conscient afin de l'empêcher de s'aggraver.

**Consultez votre médecin ou infirmier pour obtenir plus de renseignements.**

**MÉDICAL**

©2015 University Health Network - Toronto Rehab. Tous droits réservés. **Avis de non-responsabilité** : Ces renseignements sont fournis exclusivement à des fins éducatives. Veuillez consulter un professionnel de la santé qualifié si vous avez des besoins médicaux particuliers ou si vous êtes sous traitement. University Health Network n'assume aucune responsabilité pour les préjudices ou dommages subis à la suite d'erreurs ou omissions apparaissant dans cette publication.

[www.SpinalCordEssentials.ca](http://www.SpinalCordEssentials.ca)

SCE2-Gc2-2



# Douleur névralgique (douleur neuropathique)

Essayez d'observer les tendances au moment où la douleur névralgique se produit. Elle peut être constante ou intermittente pendant la journée ou la nuit. Les maladies, les infections, le mauvais sommeil et même la mauvaise humeur peuvent intensifier la sensation de douleur.

Parler de la douleur : Informez le médecin sur les tendances de votre douleur. Posez-vous ces questions :

- À quel moment de la journée est-elle pire ?
- Combien de temps dure-t-elle ?
- Est-elle constante ou intermittente ?

## Traitements de la douleur névralgique

Le meilleur traitement de la douleur névralgique est une combinaison de plusieurs stratégies. Avec votre équipe de soignants, vous devez trouver le complexe de médicaments et autres thérapies qui vous conviennent le mieux.

## Médicaments contre la douleur névralgique

Les médicaments contre la douleur névralgique sont différents de ceux qu'on utilise contre d'autres types de douleur. Les médicaments qui traitent les inflammations, les maux de tête et en général les blessures ne sont pas très bénéfiques dans le traitement de la douleur névralgique. Votre médecin peut essayer quelques médicaments auxquels les gens réagissent différemment. Trouver le bon médicament et la dose juste pour votre douleur peut prendre du temps, donc soyez patient(e). Parfois plusieurs jours peuvent passer avant que l'on n'en ressente l'effet.

- La prégabaline (Lyrica) et la gabapentine (Neurontin) sont souvent les premiers médicaments que l'on essaie. Ce sont des anticonvulsifs (préviennent les crises) qui traitent aussi la douleur névralgique.
- Certains antidépresseurs (ex.: l'amitriptyline) peuvent aussi traiter la douleur névralgique chez certaines personnes.

On peut également prescrire des médicaments antidouleur à courte durée que l'on peut prendre selon que de besoin. Ce sont des médicaments de pointe pour les cas où vous avez des poussées ou la douleur est plus intense (douleur paroxystique).

**Consultez votre médecin ou infirmier pour obtenir plus de renseignements.**

**MÉDICAL**



# Douleur névralgique (douleur neuropathique)

## Autres stratégies

L'acupuncture and la TENS (stimulation électrique transcutanée du nerf) sont des thérapies qui peuvent faire diminuer la douleur névralgiques. L'exercice physique peut aussi favoriser la réduction de la douleur à long terme. Demandez à votre thérapeute quelles sont vos options.

## Gérer la douleur névralgique à long terme

Il est possible que la douleur ne disparaisse complètement après le traitement médicamenteux et les autres thérapies. Apprendre à gérer la douleur peut en réduire le degré d'interférence dans votre vie. La relaxation, la méditation et la gestion du stress sont bénéfiques, tout comme participer à des activités récréatives. Beaucoup d'autres stratégies antidouleur sont également disponibles. Pour en savoir plus, consultez la brochure de [Spinal Cord Essentials – Gérer la douleur à long terme](#).

Tenir un journal des douleurs : Si vous avez des douleurs tous les jours, tenez-en un journal. Cela vous aidera à vous rappeler ce qui s'est passé dans les derniers jours et semaines. Votre médecin le trouvera aussi utile pour vérifier dans quelle mesure les traitements donnent des résultats.

**Consultez votre médecin ou infirmier pour obtenir plus de renseignements.**

**MÉDICAL**

©2015 University Health Network - Toronto Rehab. Tous droits réservés. **Avis de non-responsabilité** : Ces renseignements sont fournis exclusivement à des fins éducatives. Veuillez consulter un professionnel de la santé qualifié si vous avez des besoins médicaux particuliers ou si vous êtes sous traitement. University Health Network n'assume aucune responsabilité pour les préjudices ou dommages subis à la suite d'erreurs ou omissions apparaissant dans cette publication.

[www.SpinalCordEssentials.ca](http://www.SpinalCordEssentials.ca)

SCE2-Gc2-2