

CHIROPRACTIE

Zoom sur les douleurs référées, chroniques et la fibromyalgie

Actu...Actu...Actu...Actu...Actu...Actu...Actu...Actu...Actu...Actu...

Atténuer et vaincre la douleur : une priorité des chiropracteurs

Dans le cadre de la prochaine journée mondiale de la colonne vertébrale du 16 octobre 2017, les chiropracteurs mettent l'accent sur la douleur liée aux troubles locomoteurs, au mal de dos et aux troubles musculo squelettiques (TMS), en ouvrant partout en France leurs cabinets du 16 au 20 octobre. Au programme de ces séances, sur rendez-vous : les chiropracteurs offriront des bilans vertébraux, analyseront et donneront les conseils et bonnes résolutions pour adopter la bonne posture. En effet, un déséquilibre musculo-squelettique peut être la cause de douleurs. Lors de ces séances, l'association française de chiropraxie met à la disposition des patients des fiches d'exercices de réhabilitation adaptées à la nature du problème détecté. Ces exercices peuvent contribuer à atténuer les douleurs et limiter le risque de survenue de nouvel épisode douloureux.

Prise de rendez-vous : liste des praticiens sur le site www.chiropraxie.com



Pour Isabelle Nègre, Médecin anesthésiste réanimateur, spécialiste de la douleur et chef de service du centre d'évaluation et de traitement de la douleur du CHU de Kremlin-Bicêtre, et du Groupe Hospitalier universitaire Paris-Sud, « *l'évaluation de la douleur est un sujet sensible, tant la douleur chronique influe sur l'ensemble de la qualité de vie. Il existe des échelles validées d'évaluation, mais c'est dans la rencontre entre le soignant et le soigné que l'amplitude du retentissement peut être appréhendée au mieux* ».

La chiropraxie, profession de santé manuelle, traite les troubles fonctionnels et pathologiques de l'appareil locomoteur, à l'origine de multiples douleurs. La douleur serait à l'origine de près de deux tiers des consultations médicales¹. Qu'elle soit d'origine musculaire ou articulaire, chronique, aiguë, physique ou psychologique, la douleur, peut devenir au quotidien un véritable fléau. Avec une douleur qui repose essentiellement sur le ressenti, il peut être difficile pour le patient d'en parler et de l'expliquer. Le chiropracteur peut être l'interlocuteur privilégié dans la prise en charge de la douleur liée aux troubles locomoteurs, se caractérisant notamment par des contractures, des douleurs ou une limitation du mouvement.

¹ Dossier, unité Inserm 987 "Physiopathologie et pharmacologie clinique de la douleur", Centre d'évaluation et de traitement de la douleur, hôpital Ambroise-Paré, Boulogne-Billancourt - mai 2016

Le cas de la douleur référée

Quand je n'ai rien là où j'ai mal...

Infarctus du myocarde et douleurs dans la mâchoire et le bras... parfois, l'origine du mal ne se trouve pas où siège la douleur. Si cet exemple est –heureusement- bien diagnostiqué, très souvent des patients consultent leur médecin pour des douleurs abdominales ou thoraciques et l'examen médical ne met pas en évidence la responsabilité de l'organe supposé malade. Dans de nombreux cas, cette douleur est d'origine rachidienne. En effet, on parle de douleur référée lorsque la douleur est ressentie à distance de la zone affectée. Cette dernière est quant à elle souvent indolore. Cela donne lieu à de possibles erreurs diagnostiques.

Du point de vue anatomique, la douleur référée s'explique par la convergence de deux entrées nerveuses au même niveau de la moelle épinière. Par exemple, le fait que les nerfs de la peau du bras gauche convergent dans la moelle épinière au même niveau que ceux du péricarde, explique qu'une lésion au niveau du cœur puisse se manifester par une douleur dans ce bras.

Par ailleurs, les douleurs référées se caractérisent souvent par des muscles douloureux et une hypersensibilité de la peau aux alentours de la douleur.

L'étude systématique des douleurs référées a permis de délimiter les zones de projection des différents organes.

Mais alors, d'où vient la douleur ?

Les dysfonctions vertébrales comptent parmi les origines connues de nombreuses douleurs référées. A chaque niveau vertébral –cervical, dorsal et lombaire – correspondent des douleurs référées identifiées.

Les dysfonctions des vertèbres cervicales sont ainsi régulièrement associées à des douleurs dans le haut du dos, au niveau des épaules ou encore à des maux de têtes. Comme les vertèbres dorsales, elles peuvent aussi être l'origine de douleurs dans la poitrine. Une fois un problème cardiaque écarté par électrocardiogramme, on peut rechercher au niveau de ces vertèbres une sensation de brûlure ou de tiraillement ressentie au niveau du cœur.

Enfin, des douleurs dites pseudo-viscérales, ressenties au niveau abdominal, urologique ou gynécologique, peuvent être associées aux vertèbres lombaires.

Les douleurs chroniques

Elles concernent en France près de 20% de la population.

Il existe deux types de douleurs chroniques non cancéreuses. Les douleurs musculo-squelettiques liées aux os, articulations, ligaments, tendons et muscles. Liées à une lésion des nerfs, les douleurs neuropathiques se manifestent par une sensation de brûlure ou une douleur fulgurante. Quelle que soit leur intensité, de modérée à sévère, les douleurs chroniques se caractérisent par leur récurrence ou leur persistance ; par sa durée au-delà de l'habituel pour la cause initiale présumée, notamment lorsqu'elles durent depuis plus de trois mois ; par l'effet insuffisant des traitements. Enfin, elles s'accompagnent d'une détérioration progressive des capacités fonctionnelles du patient dans ses activités quotidiennes. A terme, la douleur chronique altère la vie sociale des patients. Selon une enquête réalisée en 2009², deux patients sur trois se sentent anxieux ou déprimés. 45% des patients sont concernés par des arrêts de travail dont la durée moyenne cumulée dépasse quatre mois par an.

² <http://www.sfetd-douleur.org/sites/default/files/u3349/Livres/livreblanc-30nov2015.pdf>

Les causes des douleurs chroniques sont difficiles à identifier. Elles s'expliquent souvent par des pathologies sous-jacentes : sténose vertébrale, arthrose ou arthrite inflammatoire.

Les douleurs chroniques concernent 6% des enfants de 9 à 13 ans. La proportion de personnes touchées augmente au fil de l'âge pour atteindre 60% chez les personnes âgées.

Le cas de la fibromyalgie :

On sait encore peu de la fibromyalgie en France, de sa prévalence parmi la population. Combien de patients souffrent de ces douleurs diffuses le long de la colonne vertébrale et dans tout le corps et les membres ? 2 à 3 millions³, principalement des femmes de 35 à 50 ans, mais également des enfants, selon l'association de patients FibromyalgieSOS. Ce que l'on sait désormais avec certitude, en revanche, c'est que la chiropraxie peut constituer une réponse thérapeutique efficace.

Douleurs et gênes diverses au quotidien

La fibromyalgie, ce sont plus d'une centaine de symptômes gênants pour certains, handicapants pour d'autre. Principalement marquée par des douleurs musculosquelettiques -localisées partout le long de la colonne vertébrale, au niveau des articulations et dans les membres-, la fatigue et les troubles du sommeil, la fibromyalgie peut entraîner des symptômes aussi divers que des acouphènes, des allergies, des troubles intestinaux ou même sexuels. Parmi ces symptômes si nombreux, le diagnostic est difficile à poser, et pour cause, la particularité de la fibromyalgie réside dans l'absence de toute anomalie décelable par imagerie médicale ou analyses biologiques. Il convient donc dans un premier temps, pour le praticien, d'écartier d'autres affections présentant des symptômes similaires. Depuis 1990, l'American college of rheumatology a apporté des critères diagnostiques précis : la fibromyalgie se caractérise par l'association de douleur chronique diffuse et d'une sensibilité marquée à la palpation de 11 sur 18 points définis du corps du patient.

Soulager la fibromyalgie grâce à la chiropraxie

Les symptômes multiples de la fibromyalgie la rendent particulièrement complexe à traiter. Le traitement médicamenteux, par exemple, pourra avoir un effet bénéfique sur certains symptômes, la douleur par exemple, sans soulager les autres, comme la fatigue ; et inversement. Les principaux médicaments prescrits sont les antalgiques et les anti-dépresseurs. De nombreuses techniques non médicamenteuses sont également susceptibles de soulager les malades : rééducation physique, thérapie cognitive et relaxation sont souvent utilisées de concert.

³ Sources : www.fibromyalgiesos.fr

Douleurs et TMS (Troubles Musculo-Squelettiques)

Les TMS regroupent l'ensemble des pathologies des tissus mous (muscles, tendons, ligaments et nerfs) liées à l'activité professionnelle. Ces lésions se manifestent au niveau des articulations des membres supérieurs et inférieurs. Douloureuses, elles peuvent également entraîner une perte de force ou de mobilité. Les TMS sont la maladie professionnelle la plus répandue. S'ils ne sont pas soignés, ils peuvent entraîner des incapacités permanentes.

Comment les reconnaître ? Fatigue musculaire, picotement, engourdissement ou douleurs localisées, les symptômes des TMS peuvent être très variés. Lorsqu'ils apparaissent, ils ne sont ressentis que pendant l'activité exercée et disparaissent au repos. Ils ne réduisent pas la capacité de travail. Lorsque la pathologie s'installe, les symptômes persistent après le travail et réduisent les capacités de la personne affectée. Efforts importants, exposition aux vibrations, station assise ou debout prolongée, position penchée, soulèvement de charge, activité répétitive de la main et du poignet, flexion prolongée des doigts... autant de postures susceptibles de provoquer un TMS.

Douleurs et stress

Le stress et le surmenage sont souvent impliqués dans l'apparition des douleurs liées aux troubles locomoteurs. Le dos, zone déjà fragilisée par les mauvaises postures, la sédentarité et le manque d'activité physique est vulnérable et sensible ; il représente une cible privilégiée contre les assauts du stress. En effet, face à ces agressions, pour se protéger, le corps se crispe et répond en tendant ses muscles ; on serre les dents, on courbe l'échine... la notion « en avoir plein le dos » prend alors tout son sens. Patients et professionnels de santé s'accordent à dire que les douleurs du dos coïncident souvent avec des périodes de tension et de stress. Ces tensions et douleurs causées par le stress affectent la vie quotidienne et il est nécessaire d'y remédier.

La prise en charge chiropratique pour soulager les douleurs de l'appareil locomoteur

La chiropraxie est préconisée dans le traitement et la prévention de nombreux troubles fonctionnels ou pathologiques de l'appareil locomoteur qui se traduisent notamment par des contractures, des douleurs ou une limitation du mouvement. A titre d'exemple, la chiropraxie peut remédier aux affections les répandues du rachis tels les cervicalgies, les sciatiques ou les lumbagos, mais également aux affections des articulations (tendinites, syndrome du canal carpien...).

Après avoir procédé aux examens permettant d'écartier toute pathologie de l'organe au niveau duquel est ressentie la douleur, le chiropracteur est en capacité d'identifier les dysfonctions vertébrales susceptibles d'être à l'origine des douleurs référées et de proposer une prise en charge chiropratique adaptée.

Pour atténuer les douleurs relatives aux TMS, les soins prodigués par le chiropracteur visent à restaurer la mobilité articulaire et à réduire la douleur.

Certaines douleurs peuvent parfois résister aux traitements médicamenteux, les médicaments ne suffisant plus à soulager les patients pouvant souffrir pendant des années.

Les études ont montré que les manipulations diminuent les contractures musculaires et les contraintes mécaniques, améliorent l'amplitude articulaire et l'activité motrice, entre autres. La baisse des contractures a une conséquence importante sur la qualité du

sommeil qui s'améliore et devient récupérateur. Cet élément est important car la plupart des patients douloureux sont également épuisés. L'amélioration de la motricité permet de mieux 'bouger', ce qui est le premier pas vers la récupération.

Le docteur Isabelle Nègre détaille *« Face à une douleur chronique, il est illusoire d'espérer un soulagement par le seul traitement médicamenteux. La prise en charge se doit d'être 'globale', guidée par les entretiens avec le patient et associant des pratiques non médicamenteuses. Il s'agit d'établir une alliance thérapeutique avec le patient, une relation de confiance qui va permettre de mettre en place d'autres aides, comme l'aide psychologique, l'auriculothérapie, les massages, l'hypnose, la chiropraxie, etc... »*

Pour soulager certaines douleurs, la chiropraxie est appelée à prendre toute sa place. En effet, selon une récente étude parue dans Rheumatology International en 2015, associée aux méthodes habituelles, les manipulations cervicales permettent à moyen et long terme d'améliorer significativement la qualité de vie des malades, mesurée par différents questionnaires et échelles reconnus scientifiquement.

Pour le docteur Nègre, *« la douleur chronique peut être soulagée, mais rarement supprimée. Pour limiter les traitements médicamenteux qui sont à l'origine de nombreux effets secondaires, le recours aux médecines complémentaires est une évidence. Ces médecines complémentaires, dont la chiropraxie, ont également l'avantage de démedicaliser le patient et de lui permettre ainsi de profiter d'une réelle autonomie. »*

La chiropraxie apporte une réponse naturelle, non médicamenteuse, aux douleurs liées aux dysfonctions vertébrales, qu'elles soient chroniques, aiguës ou référées. Médecine manuelle de référence pour les soins du dos et des articulations, la chiropraxie a pour objet la détection, le traitement et la prévention des dysfonctionnements du squelette et de ses conséquences, notamment au niveau de la colonne vertébrale et des membres. Le traitement chiropratique peut contribuer à soulager ces douleurs et à corriger les dysfonctionnements mécaniques. Au-delà des manipulations vertébrales, qui sont le pilier de la chiropraxie, les soins chiropratiques englobent une large variété de techniques incluant les mobilisations des articulations, les conseils posturaux (comment s'asseoir, marcher... pour limiter les tensions) et d'hygiène de vie, les exercices thérapeutiques, entre autres.

Au-delà des effets bénéfiques de la prise en charge chiropratique, les conseils prodigués et exercices recommandés par le chiropracteur favorisent une meilleure gestion de la douleur par le patient, quel que soit son âge ou sa condition, qui est alors soulagé durablement.

La chiropraxie en France

La chiropraxie est dispensée en France par 1000 chiropracteurs. Les chiropracteurs sont les seuls thérapeutes non-médecins habilités à pratiquer des manipulations vertébrales en première intention, c'est-à-dire sans avis médical préalable. Les chiropracteurs ont tous suivi un cursus de six années d'études à temps plein, soit 5 500 heures dont 1 000 heures de stages cliniques. Cette formation garantit un degré maximal de qualité et de sécurité des soins dispensés. Plus d'infos sur [www. Chiropraxie.com](http://www.Chiropraxie.com)

Dossier de presse de l'association française de chiropraxie sur demande

Contact presse : Damien Maillard - Agence PRPA - damien.maillard@prpa.fr / 06 80 28 47 70