

Mieux gérer la douleur en cas de scoliose



La douleur peut accompagner certaines scoliores, notamment chez l'adulte, mais elle n'est pas une conséquence systématique de la maladie. Elle peut être liée à différents facteurs : tensions musculaires, raideur, déséquilibre du rachis, arthrose, fatigue, irritation nerveuse ou conséquences d'une intervention chirurgicale.

La prise en charge de la douleur doit donc être personnalisée. Il n'existe pas une solution unique qui fonctionne pour tout le monde. L'objectif est de trouver, avec les professionnels de santé, les moyens qui permettent de diminuer la douleur et surtout de préserver au maximum l'autonomie et la qualité de vie.

Les traitements médicaux

Selon l'origine et l'intensité des douleurs, le médecin peut proposer différents traitements : antalgiques, anti-inflammatoires dans certaines situations, traitements locaux, infiltrations ou autres solutions adaptées au patient.

Il est important de **ne pas modifier ou arrêter un traitement sans en parler à son médecin.**

Bouger, à son rythme

Contrairement à une idée reçue, avoir une scoliose ne signifie pas qu'il faut rester immobile.

Une activité physique adaptée peut contribuer à entretenir la mobilité, la force musculaire et l'autonomie. **La marche, la natation, le vélo, certains exercices de renforcement ou la gymnastique douce** peuvent être envisagés selon les possibilités de chacun.

L'essentiel est de respecter ses capacités et de ne pas chercher la performance.

La kinésithérapie et les approches non médicamenteuses

La kinésithérapie peut aider à travailler la mobilité, la souplesse, le renforcement musculaire et les gestes du quotidien. D'autres approches peuvent également être proposées selon les besoins : massages, techniques de relaxation, respiration, acupuncture ou autres méthodes complémentaires.

Elles ne remplacent pas nécessairement un traitement médical, mais peuvent parfois **s'intégrer dans une prise en charge globale de la douleur.**

Le TENS

Le **TENS (neurostimulation électrique transcutanée)** utilise de petites impulsions électriques appliquées à travers la peau afin de moduler les messages douloureux.

Il peut être proposé dans certaines situations, notamment pour certaines douleurs chroniques. Son utilisation doit être adaptée à chaque personne et peut être expliquée par un professionnel de santé.

Prendre en compte le stress et les émotions

La douleur ne se résume pas à une sensation physique. **Le stress, l'anxiété, le manque de sommeil ou les difficultés psychologiques peuvent influencer la manière dont elle est ressentie.**

Des techniques comme la respiration, la relaxation, la méditation ou un accompagnement psychologique peuvent aider certaines personnes à mieux vivre avec une douleur chronique.

Parler de sa douleur n'est pas se plaindre. C'est permettre aux professionnels et à son entourage de mieux comprendre ce que l'on vit.

Le centre anti-douleur

Lorsque les douleurs deviennent persistantes, importantes ou difficiles à contrôler, une consultation dans un **centre d'évaluation et de traitement de la douleur** peut être envisagée.

Ces structures proposent généralement une approche pluridisciplinaire permettant d'évaluer la douleur dans sa globalité et de rechercher différentes solutions pour améliorer la qualité de vie.

L'ergonomie et les bonnes postures

Prêtez attention à votre installation au travail, à l'école ou à la maison (hauteur de bureau, choix d'une bonne assise, façon de porter son cartable ou ses charges), habitat et ustensiles adaptés. Des petits ajustements évitent de surcharger inutilement le dos.

L'accompagnement médical

Si les douleurs persistent ou deviennent intenses, un échange avec votre médecin ou l'équipe spécialisée permettra d'ajuster la prise en charge (bilan, adaptation du traitement ou du corset si nécessaire, solutions antalgiques adaptées)

Et au quotidien ?

Quelques habitudes peuvent également aider :

- respecter son rythme et alterner activité et repos ;
- éviter de rester trop longtemps dans la même position ;
- privilégier un sommeil de qualité ;
- conserver autant que possible une activité adaptée ;
- apprendre à repérer les situations qui aggravent ou soulagent la douleur ;
- accepter de demander de l'aide lorsque cela devient nécessaire.

Une prise en charge personnalisée

Chaque personne ayant une scoliose est différente. Une méthode efficace pour l'un ne le sera pas forcément pour l'autre. La gestion de la douleur repose souvent sur la combinaison de plusieurs approches, adaptées à la situation de chacun.

La douleur ne doit pas être banalisée, mais elle ne doit pas non plus prendre toute la place dans la vie. Être accompagné, comprendre sa douleur et trouver les stratégies qui nous conviennent peut permettre de retrouver davantage de liberté et de qualité de vie.

L'objectif n'est pas de lutter contre son corps, mais d'apprendre à l'écouter, à le soulager et à l'accompagner pour retrouver un quotidien plus serein et dynamique.

Cette présentation est informative. Elle ne constitue pas un avis médical et ne remplace pas une consultation avec un professionnel de santé.

Gérer la douleur autrement

Plusieurs solutions existent pour mieux vivre avec la douleur au quotidien ♥

1 LES TRAITEMENTS MÉDICAUX

- Antidouleurs adaptés (paracétamol, antalgiques, etc.)
- Anti-inflammatoires
- Relaxants musculaires
- Traitements locaux (patchs, gels, crèmes...)
- Injections (infiltrations, etc.)
- Suivi régulier avec votre médecin

2 L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

- Bouger régulièrement en douceur
- Renforce les muscles et améliore la souplesse
- Activités recommandées : marche, natation, vélo, pilates, yoga, stretching...
- Toujours adaptée à vos capacités et à votre état



Reproduction interdite
Protégé par
Copyrightdepot.com

3 LES APPROCHES NON MÉDICAMENTEUSES

- Kinésithérapie
- Ostéopathie
- Acupuncture
- Massages
- Méthodes de relaxation (Sophrologie, hypnose, méditation...)
- TCC (thérapies cognitives et comportementales)

4 LA GESTION DU STRESS

- Le stress peut amplifier la douleur
- Techniques utiles : respiration profonde, méditation, cohérence cardiaque...
- Prendre du temps pour soi chaque jour
- Dormir suffisamment

5 LE SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE

- Parler de sa douleur aide à mieux la vivre
- Un psychologue ou un groupe de parole peut apporter écoute et soutien
- Ne restez pas seul(e) avec votre douleur

6 LE TENS

- Le TENS (Neurostimulation Électrique Transcutanée) envoie de faibles impulsions électriques par la peau.
- Peut aider à réduire la douleur en bloquant les signaux douloureux.
- Utilisation à domicile, sur avis médical.

7 LE CENTRE ANTI-DOULEUR

- Prise en charge globale et personnalisée de la douleur chronique.
- Équipe pluridisciplinaire : médecins, kinésithérapeutes, psychologues, infirmiers, ergothérapeutes...
- Bilan complet, traitements adaptés et accompagnement sur le long terme.

ÉCHELLE DE LA DOULEUR

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Aucune douleur	Douleur faible	Douleur faible	Douleur modérée	Douleur modérée	Douleur importante	Douleur importante	Douleur très intense	Douleur très intense	Douleur extrême	Douleur extrême

Prenez soin de vous, vous êtes important(e)

Cette liste est non exhaustive et ne saurait se substituer à un avis médical. Parlez toujours de votre douleur à un professionnel de santé.

Chaque personne est unique : ce qui fonctionne pour l'un ne fonctionne pas forcément pour l'autre.



Scoliose et Partage

www.scoliose.org

webmaster@scoliose.org