

## ② Comprendre et traiter le SDRC - Fiche conseil

---

**Le Syndrome Douloureux Régional Complexé (SDRC) est une maladie de cause encore mal connue, qui peut être très gênante mais qui n'est pas grave. Son évolution est le plus souvent favorable mais il est difficile de prévoir le délai d'amélioration des symptômes et celui-ci peut être long (plusieurs mois, voir 1 à 2 ans).**

La survenue d'un SDRC et sa sévérité ne dépendent pas de l'importance de l'élément déclencheur (traumatisme, chirurgie...), ni de la qualité de sa prise en charge.

La douleur est le symptôme le plus fréquent du SDRC mais d'autres symptômes peuvent être associés : gonflement, augmentation de la chaleur ou refroidissement de la peau au niveau de la zone douloureuse, sueur...

**Il est impératif d'éviter d'immobiliser le membre ou l'articulation douloureuse au risque d'aggraver la maladie et ses conséquences.** Au contraire, il est essentiel de bouger autant que possible le membre et l'articulation atteints pour entretenir leur mobilité.

Le diagnostic de SDRC ne nécessite pas toujours la réalisation d'examens complémentaires (prise de sang, IRM, radio...) votre médecin vous indiquera si, dans votre cas, ceux-ci sont nécessaires.

**La rééducation est un élément central de la prise en charge du SDRC.** Il est fréquent que les séances aggravent transitoirement la douleur (qui peut persister quelques heures après la fin des exercices). N'interrompez pas vos séances, votre médecin vous aidera à adapter le traitement antalgique pour limiter au maximum la douleur.

En plus des médicaments antalgiques, d'autres traitements peuvent vous être proposés par votre médecin pour lutter contre la douleur et vous aider à retrouver ou à conserver une vie normale (psychothérapie, neurostimulation transcutanée...).

---