

Comprendre et traiter le SDRC - Fiche conseil

Le **syndrome douloureux régional complexe (SDRC)** est une maladie de cause encore mal connue. Son évolution est le plus souvent favorable, mais l'amélioration peut être lente (plusieurs mois, parfois jusqu'à 1 à 2 ans).

Il survient le plus souvent après un traumatisme (chute, fracture, chirurgie...). Le mécanisme exact reste mal compris. Il pourrait exister, dans certains cas, une réaction inadaptée du système immunitaire déclenchée par cet événement.

Le SDRC peut être très douloureux et handicapant au quotidien. Il n'entraîne toutefois pas de lésion durable des organes dans la grande majorité des cas. Il n'est pas lié à une erreur de votre part, ni à un geste chirurgical mal réalisé.

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 également possible de ressentir une impression inhabituelle concernant le membre atteint, comme une sensation qu'il ne vous appartient plus, ou qu'il a changé de taille ou de position dans l'espace. Ces sensations, parfois déstabilisantes, sont liées à un trouble des échanges entre le corps et le cerveau. Elles peuvent s'améliorer avec une rééducation adaptée.

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. La rééducation adaptée au SDRC est douce et progressive. Elle peut parfois entraîner une légère augmentation transitoire de la douleur, mais celle-ci doit rester modérée et ne pas durer. Si la douleur s'aggrave de manière importante pendant ou après les séances, il est essentiel d'en informer votre kinésithérapeute et votre médecin afin d'adapter l'approche thérapeutique.

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...).