

## CABINET CRILLON

18 RUE CRILLON 69006 LYON - TEL: 0687215452

### PASCAL POMMEROL

OSTEOPATHE, CADRE DE SANTE EN KINESITHERAPIE, Master II SC  
Ancien enseignant aux Instituts de Kinésithérapie de Lyon, Montpellier et ST Etienne  
Ancien directeur de l'école d'ostéopathie « PLPFormation » et de PAPLFORMATION

#### Fiche conseil pour des douleurs neuropathiques

Votre thérapeute a identifié des douleurs de type neuropathique par suite d'une dysfonction nerveuse

- La douleur n'est pas localisée à l'endroit de la lésion, elle est projetée : Par exemple la douleur du membre inférieur vient de votre dos dans le cas d'une sciatique
- La douleur ne survient pas immédiatement pendant un mouvement, un exercice, la séance ou un mauvais geste mais à distance dans le temps, ainsi la séance de rééducation peut l'augmenter tout de suite mais la diminuer plus tard. L'inverse est également possible, merci de bien nous communiquer vos sensations.
- Elle n'est pas en rapport avec la gravité de la pathologie mais bien souvent au contraire ainsi une atteinte très importante du nerf ne s'accompagne pas forcément de douleur. A l'inverse une petite compression nerveuse peut vous donner de vives douleurs
- Il faut essayer de la soulager rapidement pour éviter sa chronicité : le traitement doit être mis en place au plus vite.
- La douleur est complexe car elle a des composantes multiples : Elle risque d'être augmentée si vous êtes déprimé, fatigué, stressé. Lors de votre rééducation prenez du plaisir et positifiez, nous sommes là pour vous aider.
- Votre corps est une boîte à pharmacie et peut vous aider à supporter la douleur ainsi le sommeil, les activités physiques, la méditation vous permettent de libérer des hormones qui soulagent.
  
- Il faut éviter d'avoir trop mal ou de se faire mal car la douleur peut perdurer dans le temps : pire la lésion a guéri mais la douleur persiste car vous avez créé une autoroute pour la douleur vers votre cerveau. Il faut donc combattre la douleur avec des médicaments et des traitements non médicamenteux !
- Dans les douleurs neurales d'origine du rachis, il est prouvé que plus le nerf est irrité ou comprimé, plus la douleur descend bas dans la jambe et se rapproche du pied. Donc lors de votre rééducation si votre douleur remonte au niveau de la fesse ou du dos c'est bon signe car le nerf se décomprime ou est moins irrité.
- L'arrêt de toutes activités n'améliorera pas vos symptômes mais au contraire risque de l'aggraver.
- Elle peut continuer à être présente alors que la pathologie est en train de guérir ou qu'elle est guérie
- La douleur neuropathique peut être augmentée par des troubles nutritionnelles ou hormonales

Cette douleur neuropathique peut créer des douleurs dans les muscles, la peau, les os, les articulations car le nerf innerve tout votre corps.