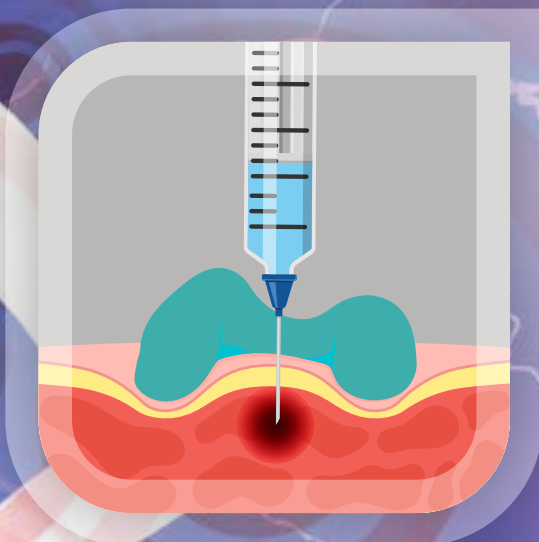




GESTION DE LA DOULEUR



Injection aux points gâchettes

*Information pour les patients et
leur famille*



Unité de gestion de la douleur

Alan-Edwards

Pain Management Unit

Nous tenons à remercier l'équipe de bibliothécaires du CUSM, l'équipe médicale, l'équipe d'infirmières de la clinique et le patient partenaire pour le développement, l'édition en langage clair, la conception, la mise en page et la création de toutes les images.

Votre médecin vous a recommandé une injection aux points gâchettes pour réduire votre douleur, améliorer votre qualité de vie et vous aider à être plus actif.

Le féminin est employé sans préjudice et désigne aussi les hommes et les personnes non-binaires, et vice-versa.

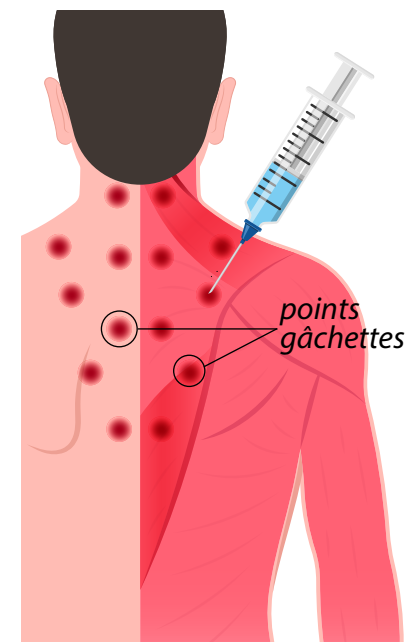
Table des matières

Qu'est-ce qu'une injection aux points gâchettes	1
Que dois-je faire avant l'injection	3
Quand devrez-vous reporter votre injection	5
Que se passe-t-il le jour de l'injection	7
À quoi dois-je m'attendre après l'injection	9
Quels sont les effets secondaires possibles d'une injection	11
Quand devrez-vous consulter	13
Ressources	15

Qu'est-ce qu'une injection aux points gâchettes

L'injection d'un point gâchette est une procédure qui est utilisée pour soulager les douleurs myofasciales — un type de douleur qui affecte les muscles et le fascia (tissu fin) qui les entoure.

Les muscles de votre corps sont comme un élastique qui peut parfois se nouer ou se serrer, ce que l'on appelle les zones gâchettes. Ces points de gâchette peuvent être douloureux et vous empêcher de bouger ou de faire les activités que vous aimez.



L'injection d'un point gâchette administre un médicament directement à l'endroit de ce point tendu pour aider à détendre le muscle et ainsi alléger la douleur.

L'injection est rapide et cause habituellement un inconfort minime. Ceci varie d'une personne à une autre. Elle peut vous aider à vous étirer et à vous déplacer plus facilement.

→ Quel médicament sera injecté?

- **Un anesthésique local** : Ce médicament gèle la région douloureuse, ce qui offre un effet de soulagement presque immédiat.
L'endroit pourrait rester engourdi pour quelques heures après l'injection.
- **La cortisone** : Ce médicament va aider à réduire l'inflammation (enflure). Le soulagement de la douleur commence en dedans de 2 à 14 jours après l'injection, et peut durer plusieurs jours, semaines ou mois selon la personne.

Que dois-je faire avant l'injection

- Votre médecin vous expliquera pourquoi faire ce traitement, comment il se déroule, comment il peut vous aider et quels en sont les risques.
- S'il y a lieu, suivez les instructions de votre médecin sur :
- Quoi manger et boire
 - Comment ajuster votre médication



Informez votre médecin si :

- *Vous êtes enceinte ou prévoyez l'être.*
- *Vous prenez des médicaments anticoagulants (qui éclaircissent le sang).*
- *Vous avez des allergies.*

Vous devrez reporter votre perfusion si vous avez :

- Une infection (rhume, infection des sinus, bronchite, pneumonie, etc.)
- De la fièvre de 39 °C (102.2 °F) ou plus
- De la nausée ou diarrhée



- Un ami ou membre de la famille peut venir au rendez-vous pour vous apporter du soutien.
- Arrivez 15 minutes avant l'heure prévue de votre rendez-vous.
- Vous pouvez prendre tous vos médicaments habituels, y compris vos analgésiques, sauf en cas d'instructions contraires.
- Vous pouvez manger et boire normalement.
- Portez des vêtements confortables afin que vous soyez plus à l'aise durant la procédure.
- Le traitement dure habituellement entre 10 à 15 minutes.
- Vous serez soit assis sur une chaise, soit allongé sur votre dos ou sur le côté sur une civière.
- Le médecin vous examinera et trouvera la zone où vous avez mal.
- Le médecin désinfectera la peau au niveau du point d'injection.
- Le médecin injectera le médicament à l'aide d'une petite aiguille. Il est normal d'être un peu nerveux. Essayez de respirer profondément et de rester détendu.
- Après l'injection, le médecin vous donnera les étapes à suivre à la maison pour bien récupérer et obtenir les meilleurs résultats du traitement.



Chaque personne répond différemment au traitement dépendamment du médicament injecté

- Concentrez-vous sur les résultats positifs que l'injection peut apporter — réduction de la douleur et amélioration de la qualité de vie.
- Les effets peuvent varier d'une personne à l'autre. Vous pourriez vivre :
 - Un soulagement de la douleur immédiat suivi d'une réduction du soulagement dans les jours suivants
 - Un soulagement de la douleur significatif qui dure quelques jours
 - Peu ou aucun effet sur la douleur (dans certains cas)



Quels sont les effets secondaires possibles d'une injection

Vous pourriez ressentir un ou plusieurs des effets secondaires suivants après le traitement :

Effets secondaires communs

→ Gonflement au site d'injection	<i>Devrait disparaître dans les 48 heures après le traitement.</i>
→ Douleur au site d'injection	<i>Appliquez du froid (p.ex., un sac de glace, bloc réfrigérant) sur la région avec quelque chose qui recouvre la glace telle qu'un linge ou une taie d'oreiller. Faites cela pendant 5 à 10 minutes à la fois à chaque 1 à 2 heures au cours des 24 premières heures.</i>
→ Engourdissement au site d'injection	<i>Ceci devrait diminuer avec le temps. N'appliquez pas de chaleur ou de froid sur la région jusqu'à ce que la sensation revienne à la normale.</i>

Effets secondaires moins fréquents

- Ecchymoses (bleues) au site d'injection
- Rougeur du visage et du cou
- Élévation de la tension artérielle
- Chez les diabétiques : taux de glucose difficile à contrôler après un traitement avec de la cortisone

Effets secondaires rares

- Pneumothorax (affaissement du poumon dû à une fuite d'air dans l'espace entre le poumon et la paroi thoracique).

Symptômes inclus : Douleur soudaine au niveau de la poitrine ou de l'épaule (pire en respirant profondément ou en toussant); difficulté à respirer et; élargissement des narines lorsque vous respirez.

- Dommages aux nerfs ou paralysie temporaire (incapable de bouger la région affectée)

Quand devrez-vous consulter



Pour des questions sur vos médicaments, contactez votre pharmacien.



Vous pouvez également parler à votre médecin ou à l'infirmière de l'Unité de la gestion de la douleur Alan-Edwards (UGDAE) :
514-934-1934 poste 48222
du lundi au vendredi,
de 8 h à 16 h.

 ◦ Association québécoise de la douleur chronique douleurquebec.ca	 ◦ Société canadienne de la douleur canadianpainsociety.ca/fr
 ◦ Gérer ma douleur gerermadouleur.ca	 ◦ Le pouvoir sur la douleur poweroverpain.ca/fr
 ◦ Association internationale pour l'étude de la douleur iasp-pain.org (anglais seulement)	



Notes

[illegible]

Important : Ce document a été créé à des fins éducatives. Son contenu ne remplace en aucun cas les recommandations, diagnostics ou traitements suggérés par votre professionnel de la santé. Contacter un professionnel de la santé qualifié si vous avez des questions ou des inquiétudes concernant vos soins.

Centre universitaire
de santé McGill



McGill University
Health Centre