

TECHNIQUES RÉFLEXES & DOULEUR CHRONIQUE NEUROPATHIQUE (1/2)

📄 A propos

Poster diffusé lors de l'ICEPS Conference 2020, le congrès international sur l'évaluation scientifique des interventions non médicamenteuses

✈ Introduction

En Europe, il y a 75 Millions de douloureux chroniques, en France 7 millions (32 % de la population générale).

L'impact des douleurs chroniques entraînent une élévation du niveau de stress chronique 50 % des patients douloureux chroniques développent une dépression. Il y a différents moyens de soulager la douleur mais il faut apprendre à vivre avec. La meilleure approche de la diminution de la douleur doit passer par une diminution du stress.

La relaxation permet de contrôler le stress et vaincre la douleur. Le cerveau joue un rôle important dans la douleur, comme dans le stress, dans la perception et l'interprétation de la douleur. La douleur peut être produite, comme le stress, par des facteurs les plus divers (culturels, affectifs). Les techniques réflexes ont des effets calmantes et relaxantes et par conséquent, elles diminuent des tensions grâce aux effets qu'elles produisent sur le système neuro hormonal et musculaire. Différents récepteurs sensitifs de la peau déclenchent des effets antalgiques et anxiolytiques. La peau embryologiquement en lien avec le système nerveux peut déclencher ou stimuler la sécrétion des hormones du bien être dont les endorphines.

Listes non exhaustives des douleurs multiples et variées des usagers des techniques réflexes : migraines, maux de ventre, spondylarthrite, arthroses, fibromyalgie, lombalgie, douleurs post chirurgical, neuro musculaires, névralgie pudendale (dysfonctionnement pelvien), endométriose, cervicalgie, ...

👤 Présentation du sujet

Femme, 38 ans, Travail mi-temps thérapeutique, 2 opérations moelle osseuse.

- Douleurs neuropathiques
- Contractures musculaires
- Nausées
- Migraines
- Constipation transit paresseux
- Anxiété très importante

Antécédents
Spinabifida,
Sciatalgie,
Lombalgie,
Pyélonéphrite

Traitements
Antidépresseur
Cymbalta 60mg/soir
Tramadol 100mg LP matin soir
Lyrica 125mg matin + soir

A noter : Présence d'une hypersensibilité ; hypersensibilité à la variation de pression atmosphérique.

☆ Les objectifs de l'étude observationnelle

Axe d'évaluation principal

- Evaluation de la douleur chronique

Axe d'évaluation secondaire

- Amélioration de la qualité de vie
- Diminution de la souffrance associée à l'anxiété et à la dépression

Critères d'inclusion

- Avoir plus de 18 ans et volontaire
- Engagement pour toute la période du protocole prévu

Durée des séances

- Prévoir environ 1h15
- Recueil des verbatims, questionnaire et séance de stimulation manuelle réflexe

Plan d'action

- Soit 5 séances à intervalle de 4 semaines entre chaque
- La durée de la séance de réflexologie plantaire ne dépasse pas 45 min

Outils d'évaluations quantitatifs et qualitatifs

1. Echelle HAD Anxiété et Dépression
2. EVA Échelle de la douleur de 1 à 10
3. Questionnaire Qualité de vie SF 12 (questionnaire simplifié)
4. Recueil des verbatims des malades

Méthode

- Techniques Réflexes conjonctives, périostées et dermalgies viscéro cutanées (contribution ostéopathique à la réflexologie) ® Méthode Elisabeth Breton.

Protocole

- Axe du stress - anxiété : Hypophyse, Hypothalamus, Surrénale + 1 ZR selon la zone douloureuse



Les mains de la réflexologie

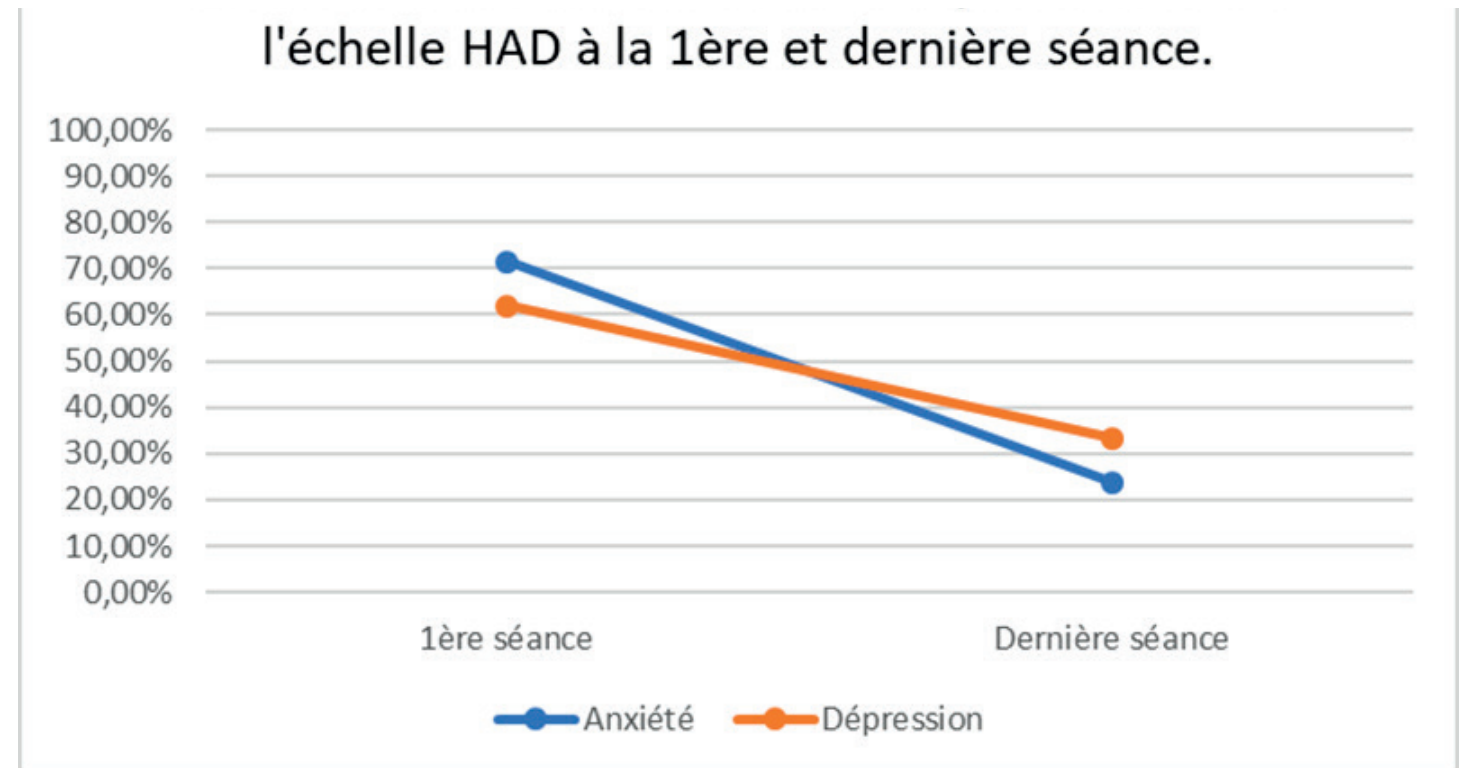
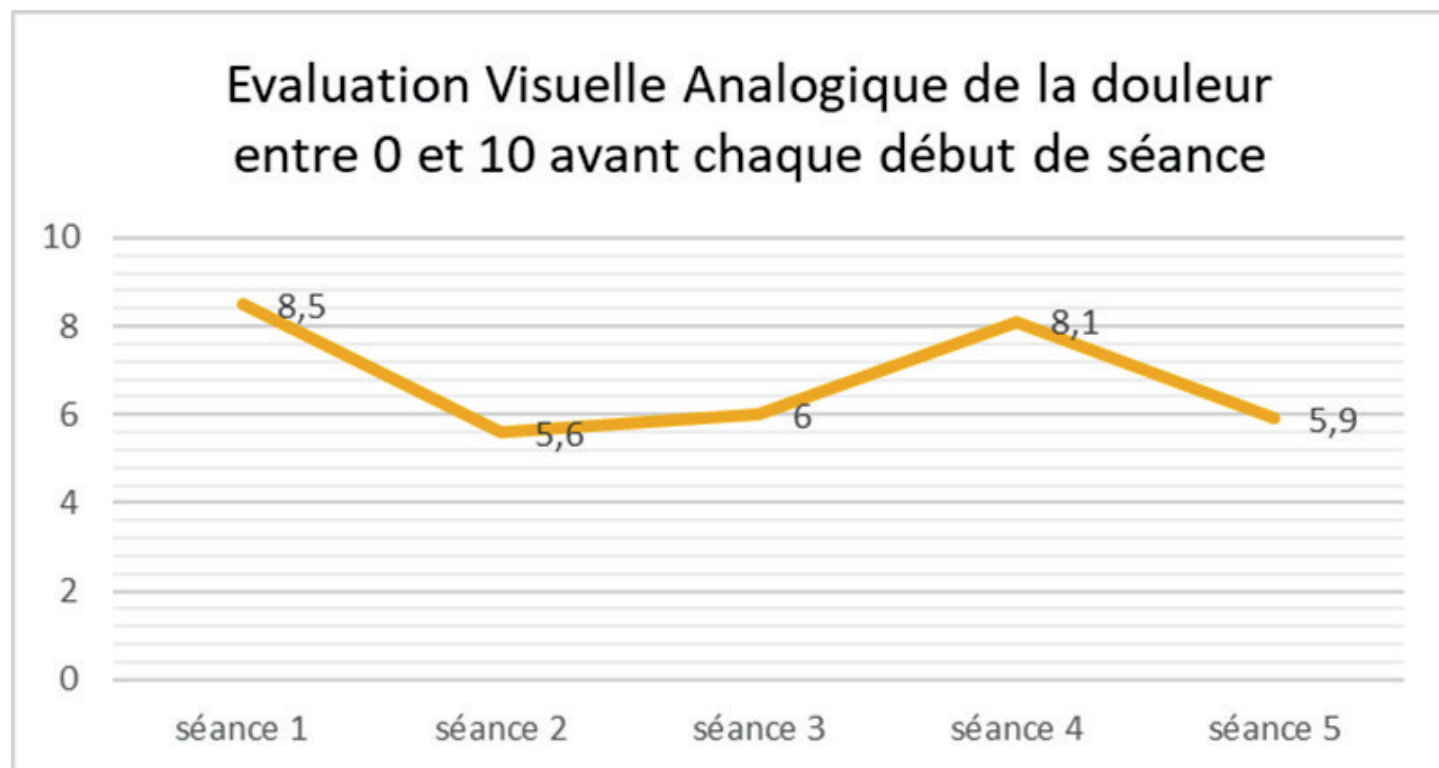
Alexandra Lemerrier- Réflexologue Titre RNCP
Membre de l'ARRNCP

www.lesmainsdelareflexologie.fr
alexandra@lesmainsdelareflexologie.fr

47 Rue de Paris, 57100 Thionville
Tel : 07.69.14.06.14

TECHNIQUES RÉFLEXES & DOULEUR CHRONIQUE NEUROPATHIQUE (2/2)

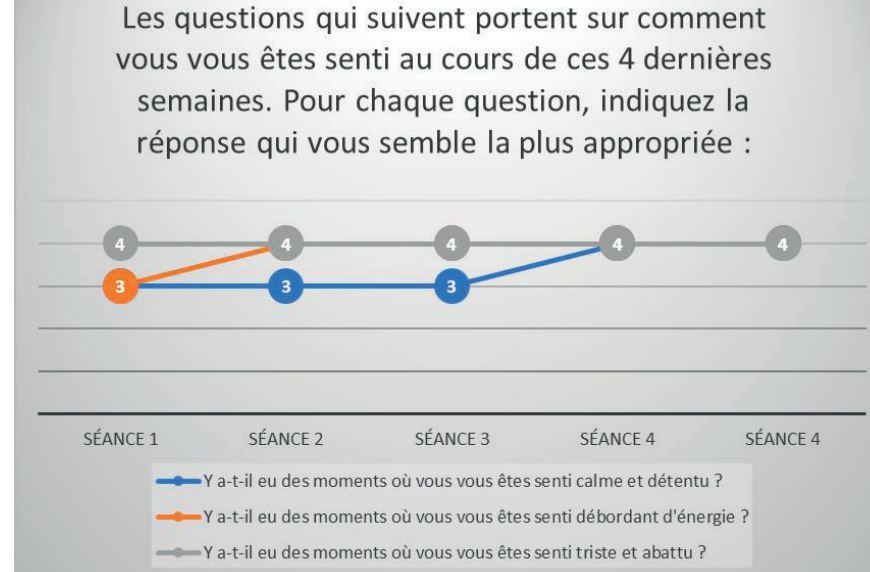
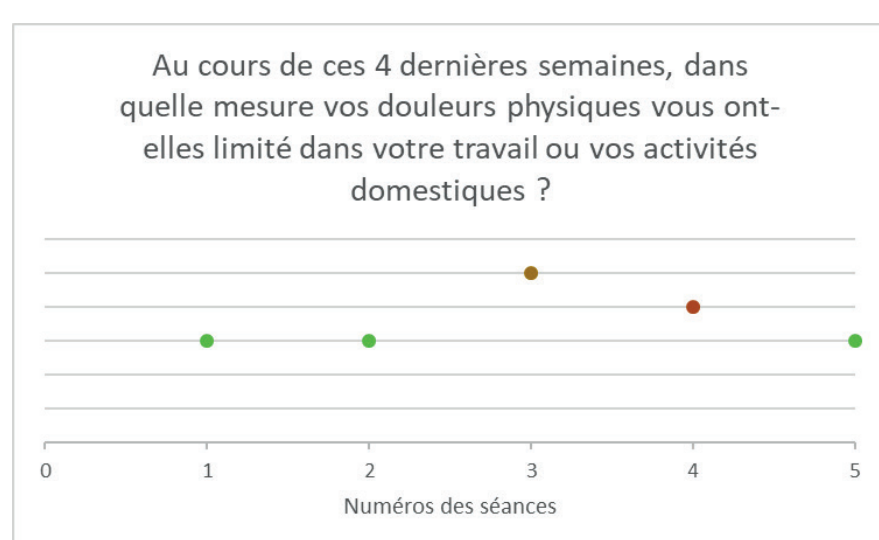
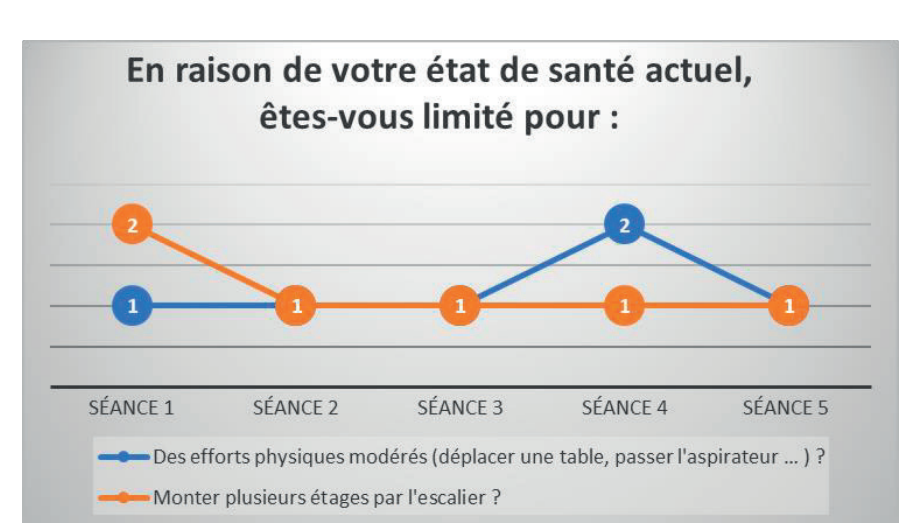
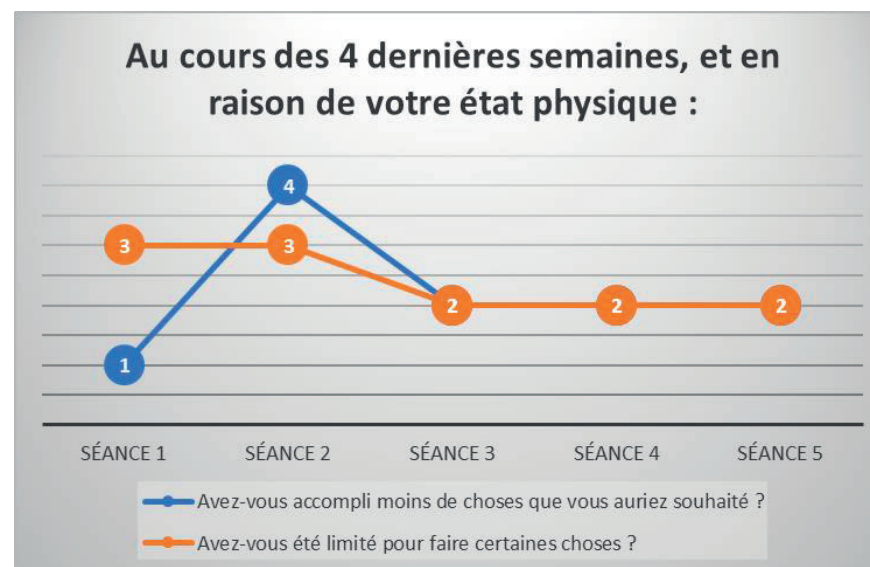
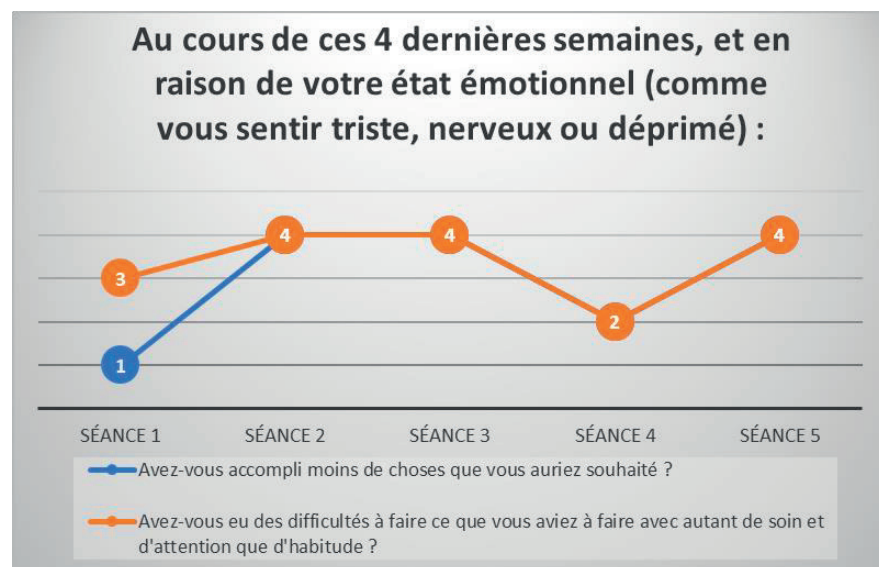
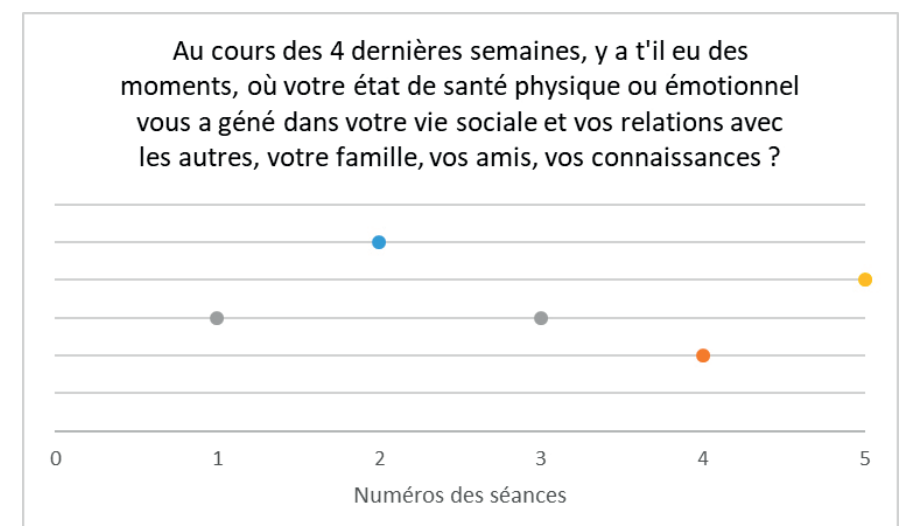
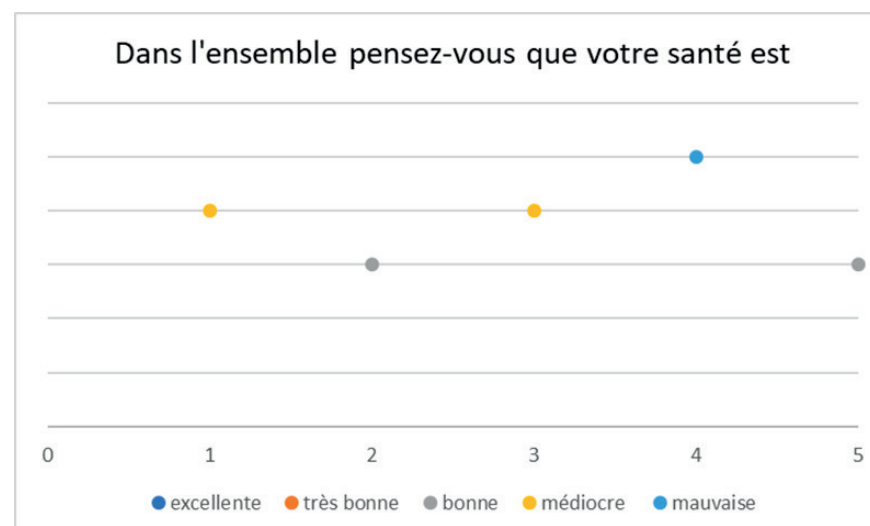
Résultats



Questionnaire de la qualité de vie (forme abrégée) SF 12

Verbatims recueillis

Meilleure gestion de la douleur, acceptation de la douleur et de la maladie, regain d'énergie pour obtenir une prise en charge pluridisciplinaire, moins peur de la différence et de souffrir.



Discussion

Ces résultats d'un seul cas d'étude adulte sont encourageants pour poursuivre et développer l'étude afin d'évaluer dans des cohortes plus importantes. Il est peut être envisageable de la reproduire dans une unité de soin anti-douleur avec la collaboration du corps médical afin d'évaluer les techniques réflexes avec différentes origines de la douleur.

Ressources

1. Elisabeth Dicke, physiothérapeute allemande, « Mon massage du tissu conjonctif », 1958.
2. Pr Bossy «Bases neuro-biologiques des Réflexothérapies» (Masson 1978).
3. Réflexologie pour la forme et le bien être, Elisabeth Breton, Editions Vie.
4. Raymond Richard, «Techniques réflexes conjonctives, périostées et dermalgies viscéro-cutanées», 2001.
5. SFEDT-Douleur.org
6. Evaluation of efficacy and feasibility of foot reflexology in children experiencing chronic or persistent pain, Bertrand A, Mauger-Vauclin CE, Martin S, Foy F, Malafosse C, Marec-Berard P, 2019 Dec.



Les mains de la réflexologie

Alexandra Lemerrier- Réflexologue Titre RNCP
Membre de l'ARRNCP

www.lesmainsdelareflexologie.fr
alexandra@lesmainsdelareflexologie.fr

47 Rue de Paris, 57100 Thionville
Tel : 07.69.14.06.14