



CIUSSS de l'Estrie – CHUS

L'INJECTION PÉRIDURALE, UNE AIDE POUR GÉRER LA DOULEUR

TABLE DES MATIÈRES

Qu'est-ce qu'une injection périurale?	3
Que devez-vous savoir?	3
Comment procéder au traitement?	4
Quels sont les médicaments employés?	5
Quels sont les effets attendus à la suite d'une injection périurale?	5
Combien de fois par année pouvons-nous répéter l'intervention?	5
Comment mesurons-nous le succès de l'intervention?	6
Quels sont les effets secondaires possibles?	7
Pouvez-vous continuer de prendre vos anti-inflammatoires?	8
Quelles sont les recommandations après l'injection?	8
Quelles sont les bonnes pratiques à adopter?	9
Ressources utiles	10
Références	11

QU'EST-CE QU'UNE INJECTION PÉRIDURALE?

L'appellation péridurale ou épidurale est utilisée pour désigner l'injection d'un mélange de médicaments dans l'espace péridural qui enveloppe la moelle épinière. Ce traitement a pour but de diminuer votre douleur. L'injection peut être réalisée dans la région lombaire, cervicale ou dorsale.

QUE DEVEZ-VOUS SAVOIR?

- Il n'est pas nécessaire d'être à jeun.
- Vous devez être accompagné pour votre rendez-vous.
- Avisez votre équipe traitante si vous :
 - prenez des médicaments qui éclaircissent le sang (ex. : Coumadin, Eliquis, Plavix, etc.);
 - avez des allergies;
 - êtes enceinte.



COMMENT PROCÉDER AU TRAITEMENT?

1. Vous serez installé en position assise ou encore couché sur le ventre ou sur le côté.
2. Une désinfection de votre peau sera faite dans la région où l'injection sera réalisée.
3. À l'aide d'un médicament (qui produit une anesthésie locale), votre peau sera « gelée » afin de diminuer la sensation douloureuse de l'injection.
4. Une aiguille sera introduite jusqu'à l'espace péridural où le médicament sera injecté. À ce moment, il est possible que vous ressentiez une forte pression dans la colonne vertébrale, dans les bras ou dans les jambes, en fonction de l'endroit ciblé pour votre injection péridurale. Cette réaction est tout à fait normale.



Lors de l'intervention, si vous ressentez une sensation douloureuse inhabituelle, veuillez en informer votre médecin immédiatement.

QUELS SONT LES MÉDICAMENTS EMPLOYÉS?

- La bupivacaïne et la lidocaïne sont des exemples d'anesthésiants qui peuvent être utilisés pour geler votre peau. Ils agissent très rapidement et leurs effets ne durent que quelques heures.
- Une composition d'eau saline et de cortisone vous sera injectée. Au choix du médecin traitant, un autre médicament appartenant à la classe des anesthésiques locaux pourrait être ajouté au mélange. La cortisone injectée a pour effet de diminuer l'inflammation qui irrite vos nerfs et qui cause votre douleur.

QUELS SONT LES EFFETS ATTENDUS À LA SUITE D'UNE INJECTION PÉRIDURALE?

La cortisone prendra de 3 à 5 jours avant de commencer à agir et son effet maximal sera atteint dans environ deux semaines.

Ce n'est qu'après un certain temps que vous pourrez évaluer l'effet thérapeutique de l'injection.

COMBIEN DE FOIS PAR ANNÉE POUVONS-NOUS RÉPÉTER L'INTERVENTION?

Il est recommandé d'attendre au moins 3 mois avant de répéter toute injection contenant de la cortisone (ex. : le dos, les genoux, les épaules, etc.).

Il est possible que votre situation demande plus de 3 ou 4 injections de cortisone par année. En cas d'inquiétude, discutez-en avec votre médecin traitant.

COMMENT MESURONS-NOUS LE SUCCÈS DE L'INTERVENTION?

Votre douleur devrait diminuer d'au moins 30 à 50 % pendant au moins un mois. L'objectif est que vous soyez plus fonctionnel dans votre quotidien, avec un niveau de douleur plus tolérable.

Il faut combiner l'injection avec d'autres thérapies de maintien telles que la physiothérapie, l'ergothérapie, ou autres, afin de d'augmenter vos chances de succès et ainsi prolonger votre soulagement.



Si vous ressentez une paralysie qui persiste au-delà des 4 heures suivant votre infiltration ou si vous souffrez d'incontinences urinaires ou fécales et que vous n'aviez pas ces symptômes avant l'intervention, présentez-vous à l'urgence immédiatement.

QUELS SONT LES EFFETS SECONDAIRES POSSIBLES?

Hausse de la glycémie pendant environ 1 semaine

Si vous êtes diabétique, vérifiez votre glycémie plus fréquemment.

Hausse temporaire de la pression artérielle

Augmentation de la douleur

Il est possible que le soir même, ou dans les jours suivant le traitement, vous ressentiez une raideur ou une douleur au site d'injection. Vous pouvez appliquer de la glace à toutes les heures pendant 10 à 15 minutes, au besoin, lors des deux premiers jours suivant votre injection. Par la suite, vous pouvez mettre de la chaleur ou prendre un bain chaud, selon votre préférence.

Maux de tête

Vous pouvez prendre de 1 à 2 comprimés d'acétaminophène (Tylenol) toutes les 4 à 6 heures au besoin, si ce médicament n'est pas contre-indiqué pour vous. Le repos est également encouragé.

Si vous ressentez des maux de tête sévères qui augmentent en position assise ou debout, vous devez aviser votre équipe traitante.

Faiblesse, perte de sensation et engourdissement temporaire, paralysie et autres atteintes neurologiques

Ce risque est très faible. En cas d'inquiétude, parlez-en avec votre équipe traitante.

Hématome (un bleu) dans la région où votre injection a été réalisée

Des rougeurs temporaires au visage pendant environ 48 heures

POUVEZ-VOUS CONTINUER DE PRENDRE VOS ANTI-INFLAMMATOIRES?

Oui, continuez-les durant **3 à 5 jours** ou selon la prescription du médecin.

QUELLES SONT LES RECOMMANDATIONS APRÈS L'INJECTION?

- Respecter un délai de 4 heures suivant votre infiltration avant d'envisager la conduite d'un véhicule motorisé. Si une certaine faiblesse persiste au-delà de ce délai, il est préférable d'attendre que vous ayez repris possession de vos moyens avant de conduire.
- Reprendre l'activité physique progressivement, à votre rythme. Il est important de ne pas en faire trop rapidement et de respecter votre prescription.



QUELLES SONT LES BONNES PRATIQUES À ADOPTER?

- Alternez les activités qui demandent beaucoup d'énergie avec celles qui en demandent moins.
- Accordez-vous des pauses après les activités exigeantes ou fragmentez les tâches.
- Favorisez les déplacements en automobile de courte durée (deux heures et moins). Si vous devez parcourir de longues distances, pensez à faire des pauses pour vous étirer.
- Adoptez une position confortable lors des relations sexuelles.
- Prenez votre médication telle que prescrite. En cas d'interrogation, discutez avec votre professionnel de la santé.
- Favorisez les activités physiques à intensité légère telles que la marche, la natation, le yoga, le pilates, etc.
- Investissez-vous dans des loisirs qui vous procurent un sentiment de bien-être tels que la lecture, le dessin, la peinture, la musique, etc.
- Favorisez les bonnes habitudes alimentaires.
- Adoptez une routine de sommeil qui vous convient afin d'augmenter vos chances de bénéficier d'un sommeil de meilleure qualité.
- Favorisez une bonne gestion du stress.



RESSOURCES UTILES

Sites web

Association québécoise de la douleur chronique

douleurchronique.org

Vérifiez si des groupes d'entraide sont disponibles dans votre région.

Pour consulter les dépliants (sommeil, nutrition, stress, etc.) :

[douleurchronique.org/ressources/
centre-de-documentation/depliants](http://douleurchronique.org/ressources/centre-de-documentation/depliants)

Guide d'activité physique chez les 50 ans et plus

move50plus.ca

Programme de rétablissement de la douleur

greglehman.ca/pain-science-workbooks

Promotion d'un mode de vie sain chez les 50 ans et plus

sercovie.org

Répertoire de ressources québécoises *Gérer ma douleur*

gerermadouleur.ca

Retrain Pain Foundation (version française)

Pour réduire vos symptômes et retrouver la vie que vous voulez avoir.

retrainpain.org

Société canadienne de la douleur

canadianpainsociety.ca

RESSOURCES UTILES

Techniques de relaxation

- Application RespiRelax+ sur iOS et Android
- Les CD *Techniques de relaxation* de Michel Sabourin et Jean-Jacques Blanchet
- Les CD de relaxation et de méditation de Nicole Bordeleau
- Les CD Relaxation « *Ne rien faire* » du Centre d'expertise en santé de Sherbrooke
 - Achat en ligne : expertise-sante.com,
par courriel : info@expertise-sante.com
ou par téléphone : 819 821-5122
- Plusieurs activités de relaxation sont disponibles sur passeportsante.net : balados, séances de méditation et bien plus.

RÉFÉRENCES

American Society of Regional Anesthesia and Pain Medicine,
<https://www.asra.com/page/43/risks-and-benefits-of-regional-anesthesia>

Péridurale lombaire, une façon d'agir sur votre douleur, CHUM,
<https://www.chumontreal.qc.ca/sites/default/files/2019-01/43-3-la-peridurale-lombaire.pdf>





Le contenu de cette brochure a été élaboré par :

Karine Racine-Boilard, infirmière clinicienne
du Centre d'expertise en gestion de la douleur chronique

Révision et mise en page

Service des communications

Direction des ressources humaines, des communications et des affaires juridiques

© Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de l'Estrie –
Centre hospitalier universitaire de Sherbrooke, 2021

Août 2021

santeestrie.qc.ca

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de l'Estrie – Centre
hospitalier universitaire
de Sherbrooke

Québec 