

L'AVIS DES PROFESSIONNELS

La kinésithérapie

Elle ne doit être mise en route que dès que la douleur est suffisamment calmée, sinon elle pourrait être responsable d'une aggravation, comme toute agression sur ces articulations fragiles.

Elle doit être conduite suivant la règle de la non douleur.

Elle doit être douce, progressive et poursuivie jusqu'à récupération de l'état fonctionnel, ce qui peut demander de long mois.

Elle a sa place à tous les stades : elle contribue à la lutte contre les douleurs, elle permet de récupérer des amplitudes articulaires et à un stade tardif elle permet de limiter les troubles trophiques.

Elle peut être aidée par la physiothérapie (utilisation des agents physiques: infra rouge, froid, électrothérapie etc...) ; la crénothérapie (bains chauds et froids alternés type bains écossais, etc...) ; thermothérapie par le chaud (infrarouges, paraffine) et le froid (eau glacée) ; pressothérapie ; massages et mobilisations articulaires douces ; orthèses de repos et orthèses dynamiques.

<http://www.kine-services.com/kine-services/patho/algo.htm>

LA REEDUCATION DE L'ALGODYSTROPHIE

Les objectifs :

- Diminution de la douleur
- Diminution de l'œdème
- Récupération des amplitudes articulaires

Les Moyens :

- **La Cryothérapie pour la phase chaude** : elle permet de diminuer les phénomènes d'hyperthermie.



- **La Paraffine pour la phase froide** : elle permet de diminuer les douleurs et d'assouplir les articulations. Voir ici La Paraffine
- **Le Massage** : il entraîne des effets vasomoteurs et trophiques.
- **Le Drainage Lymphatique Manuel et la Pressothérapie** : ils permettent un meilleur échange tissulaire.



- **L'électrothérapie antalgique** : elle permet de diminuer les douleurs
- **Les mobilisations actives et passives douces** : elles permettent de mobiliser l'articulation en douceur pour éviter l'enraidissement et l'impotence
- **Les Bains Ecosais** : C'est l'alternance chaud/froid qui entraîne parfois une diminution des douleurs, Voir le Protocole des Bains Ecosais

<http://www.bernard-bruno-masseur-kinesithérapeute.fr/Montpellier/reeducation-de-lalgodystrophie/>

BALNÉOTHÉRAPIE, LA RÉÉDUCATION EN PISCINE

Les principales indications

En rééducation, les trois axes principaux sont l'amplitude articulaire, la force et l'équilibre. Le travail de l'équilibre est plus aisé dans l'eau car la peur de tomber est moins présente. C'est un formidable moyen de cultiver sa souplesse et son autonomie. L'eau agit et apaise les douleurs dans les algo-neurodystrophies des mains ou des pieds, les capsulites d'épaules ou encore dans les fibromyalgies. Ces pathologies sont dues au stress que le corps subit ou a subi.

En postopératoire aussi, mais il faut attendre que les cicatrices soient refermées et propres.

Les contre-indications

Avant de commencer la balnéothérapie, il faut obtenir l'accord de votre médecin. Certaines pathologies contre-indiquent la rééducation dans l'eau chaude. Dans le cadre d'affections neurologiques – cela dépend des patients –, la balnéothérapie peut aider comme elle peut renforcer la spasticité (contraction involontaire des muscles). A noter que la rééducation dans l'eau peut s'effectuer avec ou sans ordonnance.

<http://santesportmagazine.com/?p=2271>

KINÉ OR NOT KINÉ ?

- *Le chirurgien m'a dit qu'avec de l'algo, il ne fallait pas faire de kiné, même douce.*
- Mes médecins me disent que je peux faire de la kiné mais douce, d'ailleurs quand je n'en fais pas, *ma jambe s'enraidit très vite.*
 - Moi, le médecin m'a interdit la kiné durant un bon moment...
 - *J'ai de la kiné depuis le début* et je sais que si je venais à ne plus en avoir, ça serait une catastrophe. Je n'arriverais plus à plier le genou.
- Pour le kinésithérapeute, j'en suis à 64 séances, *ça m'a aidé à garder une souplesse dans le pied.* Là, mon médecin attend les résultats de l'IRM, que je passe la semaine prochaine, pour me redonner des séances si besoin.
- Pour la kiné, ça dépend des moments, *si tu as mal, pas de séance, si les douleurs sont légères tu peux les faire.* Même si on ne progresse pas forcément (ce qui est mon cas après plus d'un an de kiné) ça fait du bien et surtout ça évite de devoir faire les piqûres contre les phlébites.
- *Un week-end sans kiné, ce midi ma cheville était déjà "regrippée".* C'est mon doc traitant qui veut que j'attende encore 15 jours. Déjà, j'ai demandé mes 30 séances de kiné à domicile, il ne voulait pas !! Comment il veut que j'y aille, en fauteuil lol ?? Il dit qu'au cabinet c'est mieux. Ben il m'en a mis que 20 à domicile... -Le chir m'a dit 30.. pfff- ... Il dit que dans une semaine ou 15 jours, je reconduirai...
- Il ne faut jamais faire de kiné quand on a une algo. *Les kinés que j'ai vus m'ont fait plus de mal que de bien.* J'ai donc arrêté et soigne mon algo toute seule.
- *Moi je vais mieux depuis que je fais la kiné.* Après, on nous le recommande, c'est que ça y fait. Moi je suis sur la guérison après 2 ans, donc ça se guérit.
- Difficile de savoir ce qu'il faut faire, un médecin dit « pas de kiné » alors que d'autres disent : « oui kiné mais douce, *on joue avec la douleur ou du moins faut pas provoquer la douleur!!* » pour mes séances de kiné c'est 2 fois par semaine, avec une ordonnance illimitée, ça évite de devoir retourner sans arrêt pour la renouveler.
- Moi kiné 5 jours sur 7, 30 séances de 30 minutes pour commencer.
- Moi, avant, kiné 5 fois par semaine, mais pendant 1 an comme ça, plus les transports, c'était lourd. Maintenant 3 fois par semaine, mais toujours à raison de 3h00 par jour. Je fais de la kinésithérapie, de l'ergothérapie, de l'hydrothérapie et pose d'appareils. *Encore maintenant, j'ai l'impression de ne plus avoir de vie.*

- Je suis allée chez le kiné pendant plus de 2 ans, dont 4 mois pendant lesquels j'y allais tous les jours, à raison d'une heure, voire plus par jour... **je n'ai pas vu plus de résultats pour autant...** Aujourd'hui, mon algo au genou a disparu, d'après la scintigraphie ; toujours est-il que j'en garde des séquelles : je ne peux plus m'accroupir, j'ai perdu en extension, du coup je boite... Je ne peux pas marcher trop longtemps car la douleur se réveille, de même quand je suis assise trop longtemps, j'ai mal en me relevant
- Pour moi, 6 ans d'algo, le kiné pendant 3 ans, 3 fois par semaine puis arrêt 6 mois, j'ai repris et cela va faire un an en octobre que **j'ai suspendu les séances car cela devient à force une contrainte**, surtout qu'on a essayé plein de choses : pas d'amélioration et des fois, la douleur s'amplifie. Mais je retournerai chez le kiné 2 fois par semaine, pour l'algo, ma tendinite au talon d'Achille et mon dos, qui souffre de ne me servir que d'un bras. Et le coté relaxation me manque, malgré les contraintes !!!!! je crois qu'il faut aller à son rythme et ne pas culpabiliser de louper quelques séances.
- Mon poignet s'est débloqué mais l'épaule me fait atrocement souffrir, au point que vendredi **mon kiné n'a même pas pu me toucher!!!**
- J'ai été déplâtrée ce matin, ça ne va pas du tout : ma main, poignet, bras, ont doublé de volume, j'ai vraiment mal. **L'ortho me demande des séances de kiné à fond, il veut que je bouge au maximum, mais voilà c'est impossible.** La douleur est déjà intenable mais le moindre mouvement est pire!! Il dit d'attendre deux semaines pour voir si c'est de l'algo... j'en peux plus, je suis limite à exploser, là!
- **Ne pas forcer** si c'est de l'algo, au risque de faire pire que mieux.
- Quand tu commenceras la kiné, il faut surtout que ce soit sans douleur. Moi je ne l'ai su qu'après, quand il y a eu les dégâts. **A l'arrêt de la kiné, ma jambe allait mieux !**
- Oui, la kiné doit être très douce pour **ne pas "raviver" les douleurs.**

§§§ooo§§§

- **J'ai eu trois refus de kiné.** Il y en a un qui m'a dit qu'il avait des personnes atteintes de cancer, des enfants malades, des personnes en fin de vie. Donc mon problème, *a priori*, c'est une broutille...

QUELLE KINÉ ?

- Je suis soignée par médicaments et kiné en piscine mais marche toujours en béquilles.
- Une bonne chose déjà : **la kiné piscine, ça fait un bien fou.**
- Le mieux c'est surtout les séances en balnéothérapie, car **on ne force pas**, la pression est bien moins forte.
- C'est mon kiné qui m'a fait de la **rééducation en piscine sous forme de relaxation**. Allongée dans l'eau avec la tête aussi jusqu'au niveau des oreilles. Donc je flottais sur des frites et ballons. En même temps il me faisait de la fascia et il fallait que j'observe l'intérieur de mon corps, les yeux fermés! Je sentais de drôle de sensations, **comme de la vie qui revenait dans ma jambe droite**. Car ça fait vraiment l'effet du membre fantôme, l'algo. D'ailleurs, je disais souvent que ma jambe était morte.

§§§ooo§§§

- J'ai commencé les séances de kiné mais elles sont douloureuses. Hier, on a essayé **l'électrothérapie : je n'ai pas supporté**. Quand je rentre du kiné, j'ai des douleurs amplifiées pendant 2h ... je me suis fait engueuler par le rhumato parce que j'ai attendu pour le kiné et là j'ai dû commencer, malgré les douleurs intenses, et le kiné veut continuer les séances ...
- Essaie la balnéo si tu supportes le contact de l'eau.
- Quand je prends ma douche, j'ai des plaques rouges qui apparaissent sur le genou mais je vais demander d'essayer. Le kiné m'a demandé si j'avais essayé de faire des bains écossais, je lui ai dit que je ne supportais pas : **le froid me brûle**.
- Et le chaud tu supportes ? Car la balnéo c'est chaud.
- **Ça me fait des plaques rouges vif sur le genou**, et au bout d'un moment, ça me fait mal. Ça fonctionne pour toi, la balnéothérapie ?
- Sur le coup oui, mais en sortant c'est reparti.
- Mon kiné n'a pas le matériel pour faire la balnéothérapie
- Tu peux peut-être aller ailleurs...ça vaut vraiment le coup.
- Moi la kiné, c'est trop douloureux, alors **les séances se sont transformées en balnéothérapie et là... c'est super**.

§§§ooo§§§

- Ce matin, mon kiné m'a fait une séance de "rééducation sensitive" du bras et de la jambe, une longue caresse du coude au bout des doigts, du genou au bout du pied, pendant une dizaine de minutes, qui donne des sensations positives à toutes les cellules nerveuses situées sous la peau. A faire plusieurs fois par jour pendant quelques semaines pour reprogrammer le cerveau.
- La kiné est venue hier : il faut que je lui fasse des massages souvent dans la journée pour ne pas que son cerveau oublie ses membres (je cite).
- Moi c'est la kiné méthode Mézières qui me soulage un peu. J'ai tenté les massages kiné classique, sans résultat.

§§§ooo§§§

- Depuis que j'ai commencé la kiné mi-juin, chaque matin, je reste bloquée au réveil avec des douleurs paralysantes tout le long de la jambe mais accentuées au niveau du genou. Il masse la cuisse et me fait travailler la cheville parce que le genou est trop douloureux, je ne peux rien faire. Quand je rentre, je suis obligée de m'allonger parce que la douleur s'accroît.
- Il faut en parler à ton kiné, c'est peut-être pas adapté à ta douleur, c'est trop intense. Il faut modifier les séances.
- Il faudrait tenter une autre forme de kiné. Le massage, au stade où tu es, doit être trop fort, comme les mobilisations... Je te conseille vraiment la fasciathérapie : ça relance la vascularisation sans douleur.
- Un des remplaçants de ma kiné m'a conseillé un fasciathérapeute mais je ne l'ai pas revu après, donc j'ai pas pu lui demander en quoi ça consistait.
- pratiquée par le kiné spécialisé algo qui m'a été conseillé au Centre de la douleur, la fascia m'a permis d'être soignée pour une algo très sévère sans aucune manipulation, à peine le bout des doigts du kiné posé sur le haut de mon bras (pour une fracture au poignet). Avec lui, j'ai l'impression que nous fonctionnons en parfaite harmonie, comme des associés (il me fait travailler à l'intérieur de mon corps pour lui permettre d'agir plus efficacement).
- J'ai le problème au coude. Mon kiné m'a posé un K-Tape : c'est une bande collante avec des vaguelettes formées dans la bande, qui va s'adapter à tous vos mouvements pour tirer un peu la peau et activer la circulation. Sans douleur, plusieurs couleurs de bande, et sur moi et sur son beau-père -algodystrophie aussi pour lui- ça évite les douleurs et la raideur le matin.
Le truc avec le kt, c'est qu'il faut savoir comment le poser, donc kiné à chaque fois. C'est efficace mine de rien, en plus c'est waterproof, et il y a plein de couleurs.

- Toujours des séances de **kiné-ondes plus massage**. Là, ma kiné en vacances ; son remplaçant, c'est ondes plus des exercices aux épaules et depuis, la douleur est intenable, même la nuit.
- Mon ancienne kiné ne me faisait pas travailler la mobilité, juste des **massages très doux et un peu de réflexologie plantaire** : le contact d'une main sur mon épaule n'était plus supportable. Avec sa délicatesse et son dialogue, elle m'a réhabilitée un peu avec mon corps, je pleurais à chaque séance, mes nerfs lâchaient...
- J'ai eu 33 séances de kiné, j'ai arrêté à la 21^e. Déjà, j'en avais marre d'y aller et **puis la médecine du sport me prescrit une ordonnance pour des massages, des électrodes etc... et il ne m'a jamais fait faire ça**. Il m'a juste fait marcher sur des barres, monter sur une planche et c'est tout. Quand je lui ai demandé : « quand est-ce qu'on change ? » il m'a dit : « c'est pas la peine. Le plus pour vous, c'est retrouver la mobilité » !!!!! Il devait aussi me faire des séances avec des poches de glace, je les ai vues une seule fois, quand j'étais en pleine crise chez lui... Bref j'en ai eu marre, j'ai tout stoppé.
- Je suis fauchée en ce moment, c'est pas le moment de retourner voir la kiné (qui me fait tellement de bien pourtant avec ses **bottes drainantes** !)

§§§ooo§§§

- J'ai investi dans du matériel que j'ai trouvé sur des brocantes et dès que je peux, **je fais ma kiné moi-même**. C'est plus facile pour moi et surtout ça m'évite le ras le bol du kiné (j'y vais pour le laser). Pour la balnéo ... pas le choix. Une bassine peut aider mais ne remplace pas les remous et ne permet pas de marcher dans l'eau...
- Moi, la seule chose, c'est **mettre une ceinture et avancer le pied vers moi** pfff...Ma cheville est grippée.
- L'auto-kiné, pour moi, c'est **brasser la main dans un mélange semoule /lentilles**. Qui procurent une légère résistance au mouvement.
- Pendant mes 2 mois sans kiné, **j'allais à la piscine seule et je faisais ce que mes kinés me faisaient faire** et les maîtres-nageurs le savaient très bien.
- Mon kiné m'a dit que ça serait bien d'avoir **un tens** aussi, il s'est renseigné et mon médecin traitant doit me faire une ordonnance, mais... se décharge et ne sais pas s'il peut.
- L'algologue m'a expliqué qu'il ne faut pas "négliger" la partie du corps où on a de l'algo, ce qui entraîne une douleur plus forte, comparable à celle des amputés. Comme bouger fait mal, **mon kiné m'a donc enseigné des techniques virtuelles...** et ça marche. Pas tout de suite bien sûr, il faut des semaines de pratique pour voir l'évolution. Mais rien que de se prendre en charge, ça occupe la journée, et ça donne le moral !