

## L'INFIRMIÈRE SLA OFFRE UN CERTAIN NOMBRE DE SUGGESTIONS POUR LES GENS ATTEINTS DE SLA QUI COMBATTENT LA DOULEUR.

1. **Faites des exercices et des étirements** — seul(e) ou avec l'aide de quelqu'un d'autre— pour prévenir ou soulager la raideur musculaire et articulaire et pour garder la mobilité. N'oubliez pas d'élever régulièrement vos bras au-dessus de l'épaule, car faire ainsi peut soulager la douleur à l'épaule. Ne négligez pas les doigts, les coudes, les hanches, les poignets, les chevilles et les orteils.
2. **N'utilisez pas vos muscles au-delà de leur capacité** — gardez les pour les activités les plus importantes pour vous.
3. **Utilisez un support de cou doux** pour soutenir le poids de la tête et éviter toutes douleurs au cou.
4. **Prenez des anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS)**, tels que l'ibuprofène, pour aider à soulager l'inflammation, mais évitez les produits contenant de l'aspirine (à moins qu'à l'avis d'un médecin) car ils peuvent provoquer des saignements et des ulcères.
5. **Essayez de frotter doucement ou exercez une légère pression sur les fasciculations**, un type de spasme ou de crampe, fréquent en SLA dans le stade précoce, qui peut être gênant, douloureux et vous tenir éveillé pendant la nuit. (La prescription du médicament baclofène est généralement recommandé pour traiter les fasciculations.)
6. **Les sacs de thérapie** remplis de semences de riz, lin, maïs concassé, ou d'autres produits, peuvent être chauffés au micro-ondes ou refroidis au congélateur. Ils fonctionnent particulièrement bien à l'arrière du cou et sur le dessus des épaules, en particulier pour les personnes qui sont assises devant un ordinateur pendant de longues périodes.
7. **Levez vous tous les jours**, seul(e) ou avec une aide, chaque fois que vous le pouvez, car cela favorise la circulation (en particulier pour les pieds) et aide à étirer la colonne vertébrale.
8. **Élevez vos pieds** au même niveau ou supérieur du cœur pour aider à réduire le gonflement qui peut être causé par la position assise pendant longtemps dans un fauteuil roulant.
9. **Mettez vos bras en haut des accoudoirs du fauteuil roulant** ; ceci contribue à élargir la cage thoracique et à promouvoir une meilleure respiration.
10. **Maintenez la position assise correcte** par étayage avec des oreillers, couvertures ou autres supports.
11. **Envisagez le massage neuromusculaire « trigger point »**. Les 'trigger points' sont des endroits durs ("noeuds") dans le tissu musculaire qui peuvent provoquer des douleurs dans la région immédiate ou dans d'autres parties du corps. La 'trigger point' massage thérapie est spécifiquement conçue pour réduire et éliminer la douleur, à l'aide de massage des endroits particuliers. Informez vous; certaines cliniques de massage thérapeutique offrent des tables de thérapie qui peuvent être abaissées jusqu'au sol ce qui rend plus facile le transfert (seul(e) ou avec aide) pour les personnes à mobilité réduite pour un massage thérapeutique, afin de soulager la douleur. N'oubliez pas de boire beaucoup d'eau après un massage, car cela aide à éliminer toute matière décomposée et libérée par les muscles au cours du massage et maintient les muscles hydratés.

Source : MDA/ALS Newsmagazine