

COMMENT FAIRE FACE À LA DOULEUR MUSCULAIRE ET AUX TREMBLEMENTS

Cet article prend comme point de départ l'expérience de la douleur musculaire et des tremblements que les pALS éprouvent et des questions comme la différence entre les deux et quel est le meilleur traitement.

La douleur musculaire et les tremblements n'ont qu'une chose en commun : ils se rapportent aux muscles. Mais, en fait ils sont très différents. Au sens stricte, un tremblement est un mouvement fort rythmique, qu'on remarque chez les patients atteints de Parkinson. C'est un mouvement qui va et vient, rythmique et involontaire. Un mouvement qui ressemble à une activité coordonnée raffinée comme celle d'une couturière. Certains pALS utilisent le terme trémor quand ils parlent en fait d'une insuffisance musculaire. Quand les gens poussent leurs muscles à la limite, on voit que ces muscles réagissent. Cela se remarque par exemple chez les haltérophiles aux Jeux Olympiques. Pour des pALS, cette limite semble atteinte très vite. Ainsi soulever le poignet de la surface de la table peut déjà être une lutte avec la gravitation et la contraction du muscle qui suit, peut ressembler à un tremblement, parce que cette action ne peut pas être prolongée.

Au contraire la source de la douleur avec ALS semble être un peu plus complexe. Les gens sentent parfois un malaise dans les muscles, de crampe au spasme. Tout le monde a déjà eu une crampe musculaire, par exemple après avoir été prolongé ou assis longtemps dans une position inconfortable. Certains gens attrapent des crampes pendant la nuit. Ces choses arrivent souvent chez ALS. Un phénomène pareil est normal chez des pALS. Un autre type de douleurs musculaires se produit lorsque les gens essaient de se déplacer en utilisant presque toutes leurs forces. Cela se produit chez les pALS pour des activités parfois très banales, telle que le brosse de la coiffure. D'autres peuvent par exemple ressentir de la douleur musculaire dans leur épaule.

Des traitements des douleurs musculaires mettent essentiellement l'accent sur la réduction de la tension musculaire ou tonus musculaire (une contraction continue, passive partielle de muscles) et spasticité. Ces médicaments sont augmentés progressivement parce que la réduction du tonus

musculaire rend plus difficile : se tenir debout, se lever d'une chaise ou de se promener. Baclofen a généralement très peu d'effets secondaires tandis que tiradine peut provoquer des vertiges ou une bouche sèche et cela peut être à son tour un atout pour contrôler la salivation. Malheureusement certains gens supportent mal ces médicaments dans n'importe quelle dose. Si ces deux médicaments ne sont pas efficaces contre les douleurs musculaires, on sait utiliser des autres : cyclobenzaprine (Flexeril) et métaxalone (Skelaxen).

Parfois les pALS ne parviennent pas à prendre suffisamment de liquide. Ils évitent souvent du boisson à cause de leurs difficultés de mouvement. Mais l'hydratation (avaler assez de liquide) peut parfois aider à diminuer des crampes musculaires et des spasmes. Il est également nécessaire de s'assurer que les électrolytes dans le corps sont maintenus à un niveau sain. Parfois les gens profitent du fait qu'ils sont bien informés – le plus souvent par un physiothérapeute – comment les crampes musculaires peuvent être évitées. Par exemple, si vous avez une crampe musculaire du mollet élevez alors votre pied et vos orteils à tirer votre muscle dans le sens inverse que celui qui a provoqué la crampe et comment la cause de la crampe est évitée. Il y a une façon de fournir un antagoniste pour la plupart des muscles dans lesquels on a une crampe. L'ergothérapie peut aussi nous aider parce qu'elle peut nous aider à apprendre à remédier aux difficultés qui sont provoquées par des problèmes musculaires avec des instruments adaptés ou d'autres stratégies. Même si un médicament agit pour un petit temps, il peut parfois devenir moins efficace. Il est important de régulièrement regarder à nouveau si la thérapie ou le traitement que vous utilisez est toujours la meilleure approche de votre problème.

La complexité des problèmes musculaires et l'impact saisissant qu'ils peuvent avoir sur la vie quotidienne des pALS montrent l'importance d'aller en consultation dans une clinique qui est certifiée par la ALS. Dans la clinique il y a un team d'experts disponible qui représente des disciplines différentes médicaments, thérapie respiratoire, physiothérapie, ergothérapie et soins infirmiers et qui collaborent pour résoudre vos problèmes.