



TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES DE LA GROSSESSE ET HOMEOPATHIE

Anne Sophie Huart

SHSFF





Programme

- Lacomme
- Lombalgies
- Lombo-sciatiques
- Syndrome du canal carpien
- Cas cliniques
- Conclusion





Lacomme

- SYNDROME DOULOUREUX
- OSTEO-MUSCULO-ARTICULAIRE
- ABDOMINOPELVIEN





Généralités

- Spécifique à la grossesse
- 10 à 50 % des femmes enceintes
- Apparaît vers 18 SA , max entre 24 et 38 SA
- Facteurs favorisants
 - ATCD lors d'une précédente grossesse
 - travail inconfortable
 - prise de poids excessive
 - manque d'activité physique
 - multiparité





Clinique

- **Douleurs abdominales basses :**
 - en regard de la symphyse pubienne
 - sensations de pesanteur pelvienne
 - irradiation inguinale et face intérieure des cuisses
- **Douleurs sacro-iliaques :**
 - en regard de l'articulation
 - irradiant à la face postérieure des cuisses
 - souvent mises sur le compte d'une sciatique
- **Formes hautes :**
 - douleurs postérieures intéressant la région lombocostale
 - douleurs antérieures intéressant la base du thorax et les fausses côtes , plus volontiers à droite





Caractéristiques des douleurs

- **A la marche et aux mouvements**
 - douleurs à chaque pas
 - démarche « en canard »
 - quand la patiente se retourne dans le lit
 - au changement de position
- **Généralement continues**
 - différencie des CU
- **Intensité variable**
 - simple gêne à la marche
 - impotence fonctionnelle sévère
- **Calmées au repos complet**





Etiologies

- **Hormonales :**

Œstrogènes et relaxine qui sont produits en grande quantité pendant la grossesse entraînent un relâchement ligamentaire et une micro mobilité des articulations (facilite l'accouchement mais provoque des douleurs car les ligaments sont + sensibles à la surcharge).

- **Mécaniques :**

Modification de la géométrie pelvienne avec une augmentation du volume utérin qui accentue la lordose lombaire.





Prise en charge classique

- **Traitement médical :**

Paracétamol + repos (décevant...!)

- **Autres thérapeutiques :**

Travail postural

Education des patientes

Contention élastique pelvienne





Ceinture pelvienne PHYSIOMAT





Traitement homéopathique

- **MUREX PURPURA**

- douleur de la symphyse et des lombes
- pesanteur pelvienne
- << marche , effort , station debout
- >> en croisant les jambes

- **RUTA GRAVEOLENS**

- tropisme tendons ,cartilages, périoste
- meurtrissures ,raideurs ,courbatures du rachis
- << repos ,froid humide
- >> mouvement , chaleur





Traitement homéopathique

- **BRYONIA ALBA**

- inflammation avec douleurs articulaires aiguës , piquantes et lancinantes
- << moindre mouvement
- >>immobilité et la pression forte

- **BELLIS PERENIS**

- courbature générale , meurtrissure
- localisation préférentielle aux muscles pelviens ou abdominaux
- sensation de disjonction de la ceinture pelvienne
- sensibilité des abducteurs





Traitement homéopathique

- **Médicament de constitution**

CALCAREA FLUORICA = hyperlaxité

- **Médicaments de type sensible :**

SEPIA = pesanteur pelvienne

IGNATIA = somatisation anxieuse spasmodique

NUX VOMICA = hypersensibilité irritable

PULSATILLA = rétention et prise de poids





Protocole

- MUREX 15 CH : 3 granules 3 fois par jour
- BRYONIA 9 CH : 3 granules 3 fois par jour
- RUTA 5 CH : 3 granules 3 fois par jour





Lombalgies

Lombalgies communes





Physiopathologie

- Fréquentes (25 à 50% des femmes enceintes)
- Douleur médiane de la partie basse du rachis lombaire
- Favorisée par l'hyperlordose et qui augmente avec l'avancée de la grossesse
- Aggravée par les efforts et les mouvements du rachis
- Contracture localisée des muscles lombaires





Prise en charge conventionnelle

- Traitement médical :
Paracétamol + repos (bof...)
- Mesures de protection de la colonne lombaire :
 - travail postural = corriger l'hyperlordose
 - surveiller la prise de poids
 - gymnastique aquatique
 - si insuffisant : Kiné





Traitement homéopathique

- **KALIUM CARBONICUM :**

- douleurs lombaires avec faiblesse des lombes et/ou genoux qui « lâchent »
- asthénie, irritabilité, OMI
- << froid, >>chaleur
- >> assise penchée en avant coudes sur les genoux

- **RHUS TOXICODENDRON :**

- courbatures, raideurs, engourdissement
- douleurs de déverrouillage et de fin de journée
- << humidité, immobilité, fatigue excessive
- >> mouvement continu, chaleur





Traitement homéopathique

- **ARNICA MONTANA :**

- tropisme muscles avec meurtrissures , contusions, brisures
- sensation de « lit trop dur »
- douleurs déclenchées par les efforts, un traumatisme
- << moindre attouchement, mouvements, secousses, le froid humide
- >> repos et les applications chaudes

- **NATRUM SULFURICUM :**

- rétention hydrosodée avec infiltration cellulitique
- impression de meurtrissure généralisée, raideurs articulaires
- << humidité
- >> mouvement lent





Lombosciatiques

- Syndromes rachidiens
- Radiculalgies





Physiopathologie

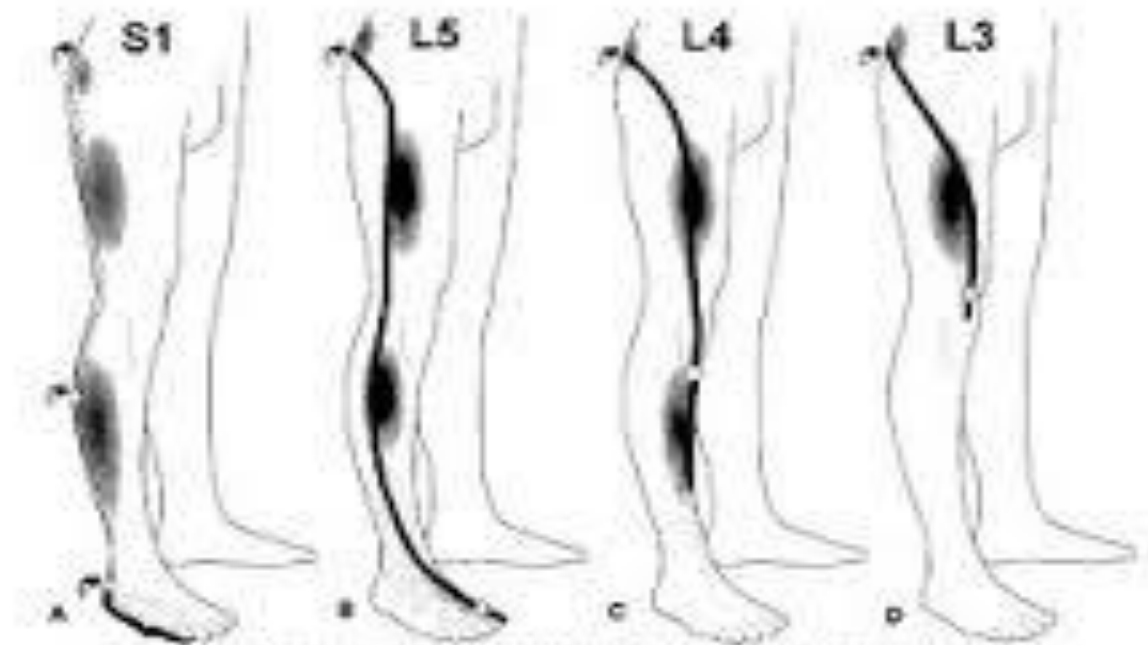
- Douleur qui suit le territoire du nerf spinal atteint au niveau du rachis lombaire
- Liée à un conflit disco-radiculaire
- Plus rares ,estimées à moins de 5% des cas (confusion courante avec une lombalgie commune
- Douleur provoquée par l'ante-flexion du rachis
- Raideur rachidienne
- Attitude antalgique en extension





Topographies

L5 et S1 sont les plus fréquentes



Anteroposterior view of the lower extremity. The black thick line represents the sharp, radiating pain, which often has a dermatomal distribution. The sharp radiating pain in S1 radiculopathy is indicated by interrupted lines, it tends to be in the center of the posterior thigh and calf. The diffuse grey areas represent the poorly localized dull ache. The circles indicate areas where pain may concentrate. The area covered by small dots indicates the location of dermatomes and sensory impairment. A, S1 radiculopathy. B, L5 radiculopathy. C, L4 radiculopathy. D, L3 radiculopathy.



Prise en charge conventionnelle

- Traitement médical :
Paracétamol + repos (encore...!)
- kiné en piscine
- si échec : corticoïdes per os ou en infiltrations épidurales





Traitement homéopathique

- **HYPERICUM PERFORATUM :**

- douleurs intenses des terminaisons nerveuses
- douleurs lancinantes le long du trajet du nerf
- << contact, secousses, le froid humide

- **KALMIA LATIFOLIA :**

- névralgies fugaces, fulgurantes, centrifuges
- douleurs à type de décharges électriques
- << mouvement, première partie de nuit





Traitement homéopathique

- **DIOSCOREA VILLOSA :**

- douleurs dorsales ou lombosacrées
- névralgies avec sensation de tendons trop courts
- >> extension du thorax voire l'hyperextension

- **MAGNESIA PHOSPHORICA :**

- névralgies et douleurs violentes , fulgurantes à début et fin brusques (petits cris)
- crampes et spasmes avec sensation de raideur
- << froid
- >> flexion des cuisses sur le bassin
- >> pression locale forte , la chaleur





Traitement homéopathique

- **BELLIS PERENNIS :**

- de principe sur la localisation pelvienne
- action anti-inflammatoire et antalgique
- pour les formes frustres

- **NERFS :**

- organothérapie
- de principe pour le tropisme nerveux
- en basse dilution





Canal carpien

- Syndrome canalaire





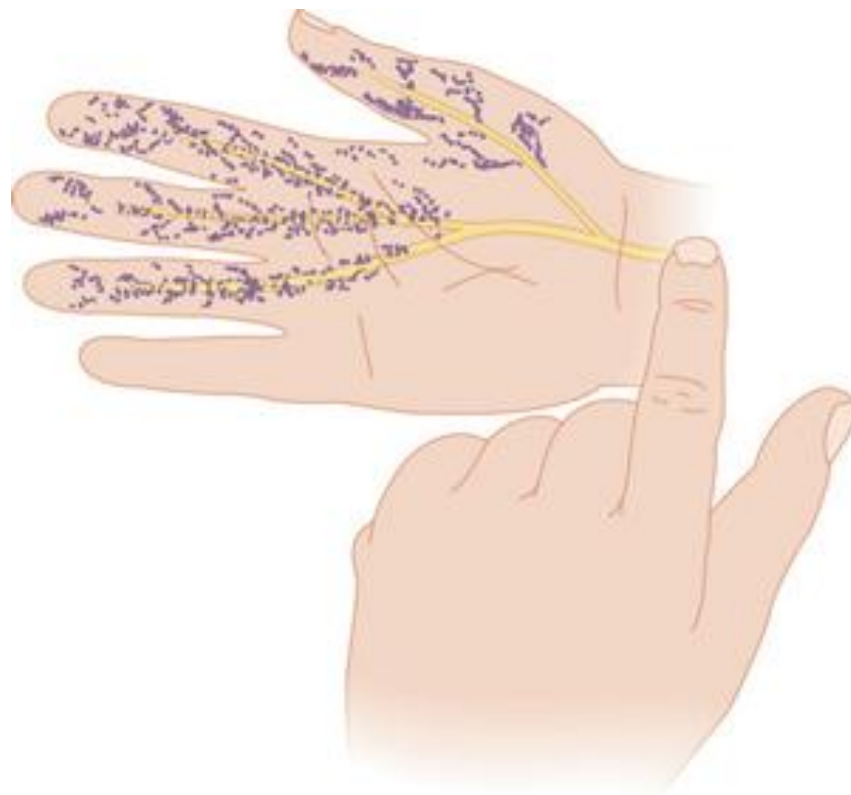
Symptomatologie

- Syndrome œdémateux localisé et /ou généralisé, non spécifique à la grossesse
- Souvent bilatéral, plus marqué du côté dominant
- Paresthésie + hypoesthésie dans le territoire médian
- Phénomènes douloureux névralgiques (80%)
- Recrudescence nocturne
- Atteinte motrice rare
- 10 à 15% de récurrence à une grossesse ultérieure
- Signe de Tinel positif dans 80% des cas





Test de Tinel





Traitement classique

- **Traitement essentiellement médical :**
 - antalgique
 - immobilisation nocturne par une atèle
 - infiltrations de corticoïdes
- **Traitement chirurgical :**
 - 2 à 15% des cas
 - en cas d'échec thérapeutique
 - si douleurs intenses ou signes de gravité





Traitement homéopathique

- **ARANEA DIADEMA :**

- névralgies et douleurs osseuses avec paresthésies
- lourdeur et enflure des mains et des avant bras
- recrudescence nocturne
- << humidité, froid humide, vers minuit
- >> temps sec, soleil, pression forte

- **BOVISTA :**

- œdème des mains et des doigts
- acroparesthésies nocturnes des MS
- maladresse manuelle : tendance à laisser tomber les objets





Traitement homéopathique

- **Prise en charge des névralgies :**
 - HYPERICUM = douleurs lancinantes
 - KALMIA = décharges électriques
 - NERFS = organothérapie
- **Médicaments de terrain :**
 - NATRUM SULFURICUM = rétention hydro sodée
 - PULSATILLA = acrocyanose + TS
 - CALCAREA CARBONICA = prise de poids ++





Cas cliniques

- Yolande
- Fabienne
- Alix
- Cécile





YOLANDE

Primigeste , EPP à 26 SA .

ATCD endométriose , grossesse spontanée juste avant PMA.

Calme mais anxieuse

Grossesse RAS sauf lombalgies+++.

Pas de modalités franches /mvt, repos, chaleur

>> pression forte (massages musclés)

>> hyper-extension





YOLANDE

- **Ordonnance :**

- RUTA 5CH = 3gr x 2
- DIOSCOREA 7CH = 3gr x 2
- BRYONIA 9CH = 3gr x 2

- **Evolution :**

Disparition de la moitié des douleurs en une semaine.

J'ajoute des exercices musculaires doux et de l'acupuncture.

=> meilleur résultat

Césarisée à 39 SA pour bassin rétréci (petit garçon de 2720g).

Disparition complète des douleurs 2j après la césarienne.





FABIENNE

Suivie à domicile pour toxémie gravidique.

Souffre également d'un syndrome du canal carpien pour lequel elle me demande une PEC homéopathique (+ acupuncture)

Primigeste hypertendue dès la 18eme SA. Son HTA s'est compliquée à 32SA avec de l'albuminurie, une baisse de la diurèse et des OMI+S (PEC conventionnelle).





FABIENNE

- **A l'interrogatoire :**

- douleurs (main gauche > droite) qui s'aggravent
- parésies accentuées au froid
- recrudescence nocturne avec angoisses
- gentille patiente qui a besoin d'être entourée

- **A l'examen :**

- œdèmes généralisés
- acrocyanose
- Tinel +





FABIENNE

- **Ordonnance :**

- BOVISTA 9 CH = 3gr x 3
- ARANEA DIADEMA 7 CH = 3gr x 3
- PULSATILLA 15CH = 3gr x 2
- NATRUM SULFURICUM 15CH = dose hebdomadaire
- Acupuncture

- **Evolution :**

Nette amélioration des douleurs en 1 semaine

Césarisée à 37 SA = Noah qui pèse 3020 g .

Disparition du syndrome canalaire 2j après la césarienne .





ALIX

3eme geste, 2eme pare , EPP à 30 SA .

Gentille patiente qui voudrait faire sa préparation à la naissance en piscine car sciatalgie (cf son gynéco) .

1^{er} accouchement /APD sans particularités.

2eme accouchement très rapide et sans APD .

Très peur de la douleur maintenant et voudrait être rassurée +++ .

A chaque fois , les allaitements ont été très courts

(engorgements douloureux) et la rééducation périnéale compliquée.



ALIX

Lombosciatique avec douleur vive déclenchée par le changement de position (petits cris).

Douleur de bassin diffuse avec pesanteurs qui est >> mouvements et chaleur .

- Ordonnance :
 - aquagym douce dans l'eau chaude
 - RHUS TOX 9CH = 3gr x 3
 - MAGNESIA PHOS 9CH = 3gr x 3
 - IGNATIA 15CH = 3gr x 2
 - PULSATILLA 15CH = doses hebdomadaires





ALIX

- Evolution :

Amélioration la semaine suivante mais gène encore très importante .

Ceinture PHYSIOMAT + éducation aux mouvements et acupuncture .

Quasi disparition des douleurs !

Elle est actuellement à 39 SA et va bien .

Je poursuis son traitement jusqu'à l'accouchement.

Surtout pas de protocole homéo pour le jour J ,

elle voudrait tellement une péri ...





CECILE

2eme geste, primipare envoyée à 30 SA par une consœur pour séances de relaxation et prise en charge homéo .

Dépression dans un contexte de harcèlement au travail, également suivie par un psychiatre , sous antidépresseur et en arrêt de travail .

- Interrogatoire :
 - crises de panique (engourdissements, vertiges, suffocations)
 - troubles du sommeil





CECILE

- pulsions sucrées (s'ennuie de son travail)
- sciatique gauche (douleur le long de la couture du pantalon)
- facilement impressionnable (mes questions lui font peur !!) et passe du rire aux larmes.
- Ordonnance :
 - ACONIT 30CH = 1dose si crise
 - IGNATIA 15CH = 3gr x 3
 - PULSATILLA 15CH = 3gr x 2
 - HYPERICUM 15CH = 3gr x 3
 - RELAXATION + YOGA PRENATAL





CECILE

- Evolution :

Transformée au RDV suivant 15j plus tard !!

Quasi plus de panique, dort mieux, disparition de la sciatique, grignote moins, commence à préparer l'arrivée du bébé (désinvesti jusque là).

Mais de nouveau très angoissée à la 3eme séance .

Elle a arrêté son homéo depuis 5j (peur de prendre trop de médicaments...!) .

J'insiste sur l'innocuité des granules et renouvelle son ttt .

Je prévois de prolonger PULSATILLA et l'IGNATIA en SDC pour faire la prévention d'une dépression du PP .

Le psychiatre qui la suit l'a déjà prévenue du risque et sera aussi très vigilant après l'accouchement .





Conclusion

Quelques réflexions pour finir





MERCI pour votre attention

Les médicaments homéopathiques sont une aide précieuse pour la prise en charge des douleurs musculo-tendineuses de la grossesse , d'autant plus qu'ils sont d'une innocuité sûre .

Cependant, bien qu'ils soient nécessaires, ils n'en sont pas pour autant suffisants.

Une contention pelvienne élastique ainsi qu'une éducation posturale avec des exercices musculaires doux et fréquents doivent être associés à nos médicaments si on veut obtenir un meilleur soulagement de ces douleurs .

Des séances d'acupuncture peuvent également compléter les soins pour une prise en charge intégrative et optimale.

